मनोविज्ञान का परिचय

भाग 2

मनोविज्ञान का परिचय

भाग 2

कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

लेखक

गिरीश्वर मिश्र

कृष्ण दयाल ब्रूटा — अजित के. दलाल

आनन्द प्रकाश — वाई. एस. वागरिचा

अशोक कुमार श्रीवास्तव — अंजुम सिबिया

संपादक

गिरीश्वर मिश्र

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

प्रथम संस्करण

जुलाई 2003
आषाढ़ 1925

PD 5T NSY

ISBN 81-7450-221-1

एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन विभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस	108, 100 फीट रोड, होस्डेकेरे	नवजीवन ट्रस्ट भवन	सी.डब्लू.सी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग	हेली एक्सटेंशन बनाशंकरी III इस्टेज	डाकघर नवजीवन	निकट : धनकल बस स्टॉप
नई दिल्ली 110016	बैंगलूर 560085	अहमदाबाद 380014	पनिहटी, कोलकाता 700114

प्रकाशन सहयोग

संपादन : नरेश यादव
उत्पादन : अतुल सक्सेना
आवरण तथा चित्र : निधि वाधवा

रु. 85.00

एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्क 70 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

प्रकाशन विभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा गीता ऑफसैट प्रिंटर्स, सी-90, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-1, नई दिल्ली 110020 द्वारा मुद्रित।

प्राक्कथन

एक विषय के रूप में मनोविज्ञान मानव व्यवहार के बारे में शोध पर आधृत ज्ञान प्रदान करता है। मनोविज्ञान से मिलने वाला ज्ञान हमें स्वयं अपने बारे में, दूसरों के बारे में, उनके साथ हमारे संबंधों के बारे में तथा उन प्रश्नों के बारे में जो हमारे लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं, समझने में बहुमूल्य दृष्टि प्रदान करता है। मनोविज्ञान के अध्ययन द्वारा विद्यालय के छात्र व्यक्ति और समाज की महत्वपूर्ण समस्याओं पर विचार हेतु अवश्य जानकारी और कौशल अर्जित कर सकेंगे। मनोविज्ञान के चिकित्सा विषयक और दूसरी तरह के अनुप्रयोग उन्हें कठिनाइयों का सामना करने में सहायक होंगे तथा ऐसे परिवर्तन ला सकेंगे जो उनके जीवन के अनुभवों में प्रगति ला सकेंगे। व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं की अच्छी समझ के द्वारा मनोविज्ञान के अध्ययन में व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को समृद्ध करने की संभावना निहित है। साथ ही यह समाज की समस्याओं के समाधान में भी योगदान कर सकता है।

'मनोविज्ञान का परिचय' भाग 2 की यह पाठ्यपुस्तक बारहवीं कक्षा के लिए है। यह आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के स्वरूप तथा उनके निर्धारकों पर केंद्रित है। इस बारे में उपलब्ध वर्तमान जानकारी देने के साथ-साथ यह दैनिक जीवन में उनकी प्रासंगिता और उपयोग को भी स्पष्ट करती है। इस पुस्तक का उद्देश्य मनोविज्ञान विषय का ही नहीं अपितु जीवन की समझ के लिए छात्रों में सक्रिय बौद्धिक और भावात्मक लगाव पैदा करना भी है। ग्यारहवीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक की ही तरह यह पुस्तक भी अंत:क्रियात्मक शैली में प्रस्तुत है ताकि छात्रों को भागीदारी के साथ सीखने का अवसर मिले और अध्यापकों द्वारा विषय वस्तु का प्रभावी अध्यापन किया जा सके। इसमें विषय के बारे में छात्रों की रुचि और ज्ञान को उद्दीप्त करने के लिए सभी पुरानी विशेषताएं; जैसे – अनुभव-केंद्रित कार्य, स्वयं अपनी जांच करने के अभ्यास, पुनरावलोकन, समीक्षा के अभ्यास आदि विद्यमान हैं।

मैं पाठ्यपुस्तक के निर्माण तथा संपादन में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर गिरीश्वर मिश्र द्वारा प्रमुख भूमिका निभाने में निष्ठापूर्वक किए गए प्रयास की सराहना करता हूं। मैं विभिन्न अध्यायों के लेखकों तथा विशेषज्ञों का भी आभारी हूं जिन्होंने पाठ्यसामग्री की समीक्षा तथा संपादन कार्य में भाग लिया।

चूंकि पाठ्यपुस्तक का विकास एक सतत प्रक्रिया है, हम पाठकों की प्रतिक्रियाएं प्राप्त करना चाहेंगे ताकि पुस्तक में और सुधार लाया जा सके।

जगमोहन सिंह राजपूत
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
फरवरी 2003

गांधी जी का जंतर

तुम्हें एक जंतर देता हूँ। जब भी तुम्हें संदेह हो या तुम्हारा अहम् तुम पर हावी होने लगे, तो यह कसौटी आज़माओ :

जो सबसे गरीब और कमज़ोर आदमी तुमने देखा हो, उसकी शक्ल याद करो और अपने दिल से पूछो कि जो कदम उठाने का तुम विचार कर रहे हो, वह उस आदमी के लिए कितना उपयोगी होगा। क्या उससे उसे कुछ लाभ पहुँचेगा? क्या उससे वह अपने ही जीवन और भाग्य पर कुछ काबू रख सकेगा? यानी क्या उससे उन करोड़ों लोगों को स्वराज्य मिल सकेगा, जिनके पेट भूखे हैं और आत्मा अतृप्त है?

तब तुम देखोगे कि तुम्हारा संदेह मिट रहा है और अहम् समाप्त होता जा रहा है।

पाठ्यपुस्तक समीक्षा कार्यगोष्ठी के सदस्य

गिरीश्वर मिश्र (**अध्यक्ष**)
प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

कृष्ण दयाल ब्रूटा
प्रोफेसर (अवकाश प्राप्त)
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली

एच.एस. उपाध्याय
प्रोफेसर (अवकाश प्राप्त)
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली

प्रेम सागर नाथ तिवारी
प्रोफेसर
मनोविज्ञान विभाग
दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर

अमरनाथ त्रिपाठी
रीडर
मनोविज्ञान विभाग
बुद्ध स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
कुशीनगर

अरुण कुमार तिवारी
रीडर
मनोविज्ञान विभाग
के.एस.साकेत पी.जी. कॉलेज
फैजाबाद

प्रमोद कुमार राय
प्रोफेसर
मनोविज्ञान विभाग
डॉ. एच.एस. गौड़ विश्वविद्यालय
सागर

नज़ीरुल हस्नैन
रीडर
मनोविज्ञान विभाग
जामिया मिलिया इस्लामिया
नई दिल्ली

राकेश पाण्डेय
लैक्चरर
मनोविज्ञान विभाग
दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर

अरविंद कुमार मिश्रा
लैक्चरर
मनोविज्ञान विभाग
जामिया मिलिया इस्लामिया
नई दिल्ली

अजय कुमार भटनागर
वरिष्ठ अध्यापक
एन.डी.एम.सी. नवयुग स्कूल
सरोजिनी नगर, नई दिल्ली

एन.सी.ई.आर.टी. संकाय
शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग

अंजुम सिबिया (**समन्वयक**)
रीडर

हिंदी रूपांतर

गिरीश्वर मिश्र
प्रोफेसर
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली

अमरनाथ त्रिपाठी
रीडर
मनोविज्ञान विभाग
बुद्ध स्नातकोत्तर महाविद्यालय
कुशीनगर

प्रेम सागर नाथ तिवारी
प्रोफेसर
मनोविज्ञान विभाग
दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर

राकेश पाण्डेय
लैक्चरर
मनोविज्ञान विभाग
दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर

अरुण कुमार तिवारी
रीडर
मनोविज्ञान विभाग
के.एस. साकेत पी.जी. कॉलेज
फैजाबाद

सुषमा पाण्डेय
लैक्चरर
मनोविज्ञान विभाग
दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर

अध्यापकों के लिए निर्देश

इस पुस्तक एवं इसकी विषयवस्तु का संगठन इस प्रकार से किया गया है जिससे वह क्षेत्र विशेष में हो रहे प्रमुख विकासों के प्रति अनुकूल हो और विद्यार्थियों की रुचियों एवं आवश्यकताओं के प्रति अतिसंवेदनशीलता दिखाए। इसकी विषयवस्तु में दिन-प्रतिदिन के जीवन से उदाहरणों को लिया गया है और विद्यार्थियों को वर्तमान में रुचिकर लगने वाले पाठ्य सामग्री एवं क्षेत्र में हो रहे नए विकासों को भी सम्मिलित किया गया है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों की रुचि एवं उनकी *अंतर्ग्रस्तता* को बनाए रखना है।

विद्यार्थियों को महत्त्वपूर्ण विचारों को संगठित एवं याद करने में मदद करने के लिए, अध्याय के अंतर्गत प्रत्येक *अनुभाग के अंत में आपने अब तक पढ़ा* दिए गए हैं। समीक्षात्मक प्रश्न *आपने क्या सीखा* के रूप में अध्यायों के बीच में दिए गए हैं जिससे विद्यार्थियों को प्रत्येक अनुभाग के प्रमुख विचारों की समझ को जांचने में मदद मिल सके। *क्रियाकलाप* अनुभवपरक हैं जो संप्रत्ययों को प्रायोगिक एवं व्यावहारिक भाषाओं में स्थानांतरित करने में मदद करेंगे। अध्याय *सारांश* प्रत्येक अध्याय के प्रमुख विचारों की पुनरावृत्ति में मदद करेंगे। दृष्टांत एवं चित्र कुछ अन्य साधन हैं जिनके द्वारा विषयवस्तु के संपादन में आसानी होगी और जो विद्यार्थियों के लिए विषय सामग्री को आकर्षक बनाएंगे।

पुस्तक के अंत में दी गई *पारिभाषिक शब्दावली* से विद्यार्थियों को मनोविज्ञान के तकनीकी भाषा की जानकारी में मदद मिलेगी जो किसी भी प्रारंभिक पाठ्यपुस्तक के लिए जरूरी है।

बॉक्स में दी गई समृद्धिपरक सामग्री उच्चस्तरीय संप्रत्ययों के बारे में, या क्षेत्र में हो रहे प्रमुख विकासों या भारतीय दृष्टिकोण से संबंधित जानकारी हो सकती है। यह विवरण पाठ्यक्रम की विषयवस्तु से बाहर का भी हो सकता है। छात्रों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे *बॉक्स* में प्रस्तुत सामग्री को पढ़ें लेकिन इसको हर एक विद्यार्थी पर लागू न किया जाए। *बॉक्स में दी गई सामग्री मूल्यांकन के लिए नहीं है*।

छात्रों के लिए निर्देश

इस पाठ्यपुस्तक में दी गई जानकारी और सीखने के साधनों से आपको विषयवस्तु को समझने में मदद मिलेगी। प्रत्येक अध्याय के आरंभ में दी गई *विषयवस्तु की रूपरेखा* अध्याय में प्रस्तुत वस्तु सामग्री का सार संक्षेप प्रस्तुत करती है। इससे आपको अध्याय के संगठन को जानने में मदद मिलेगी। अध्याय को पढ़ने के बाद आप कैसे लाभांवित होंगे, इसको सीखने के परिणाम के रूप में दिया गया है। अध्याय में शुरू से अंत तक निहित *आपने क्या सीखा* स्वयं को जानने के लिए अभ्यास हैं। अनुभवपरक अभ्यासों को *क्रियाकलाप* के रूप में दिया गया है जो स्व-विकास के लिए हैं। अध्याय के अंतर्गत प्रमुख अनुभागों के अंत में *आपने अब तक पढ़ा* दिए गए हैं जो अंतरिम सारांश हैं। इससे अनुभाग समाप्त करने के बाद उसमें दिए गए प्रमुख विचारों को आपने कितना सीखा है, उसको जांचने में मदद मिलेगी। कुछ *दृष्टांतों* द्वारा जटिल संप्रत्ययों का उदाहरण दिया गया है, तालिकाओं और चित्रों से भी पुस्तक में चर्चित सामग्री को समझने में आपको मदद मिलेगी। अध्याय *सारांश* को प्रत्येक अध्याय के अंत में दिया गया है जो अध्याय में चर्चित प्रमुख विचारों का सारांश प्रस्तुत करता है। प्रमुख *तकनीकी शब्द* महत्त्वपूर्ण शब्द संग्रह हैं और प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए हैं। पाठ्यपुस्तक के अंत में दी गई *पारिभाषिक शब्दावली* आपको इस सीखने की प्रक्रिया में सहायता प्रदान करेगी। समृद्धिकारक सामग्री को अध्याय में शुरू से अंत तक *बॉक्स* के रूप में प्रस्तुत किया गया है, इसका उद्देश्य क्षेत्र विशेष में हो रहे नए विकासों से आपको परिचित कराना है। *यह पूरक पाठ्य सामग्री है जो मूल्यांकन के लिए नहीं है।* इस पुस्तक को तैयार करते समय विषयवस्तु को इस प्रकार से प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है जिससे इसको पढ़ने में रुचिकर, सोचने में चुनौतीपूर्ण और सीखने में आसान लगे।

विषय सूची

भारत का संविधान

भाग 4क

नागरिकों के मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51क

मूल कर्तव्य - भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे,

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे,

(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण बनाए रखे,

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे,

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों,

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे,

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे,

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे,

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे, और

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊंचाइयों को छू सके।

1 बुद्धि

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- बुद्धि का स्वरूप तथा उसको समझने के दृष्टिकोण
- संस्कृति तथा बुद्धि की अवधारणा
- बुद्धि के मूल्यांकन की विधियां
- बुद्धि में भिन्नताएं एवं उनका प्रसार
- अभिक्षमता का स्वरूप तथा मापन

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- बुद्धि के संप्रत्यय का वर्णन कर सकेंगे,
- बुद्धि के विभिन्न पक्षों की व्याख्या कर सकेंगे,
- बुद्धि की अवधारणा में सांस्कृतिक भिन्नताओं का विवेचन कर सकेंगे,
- बुद्धि-मापन की विभिन्न विधियों से परिचित हो सकेंगे,
- बौद्धिक न्यूनता एवं प्रतिभा के स्वरूप की व्याख्या कर सकेंगे,
- बुद्धि के कुछ नवीन संप्रत्ययों को समझ सकेंगे, तथा
- अभिक्षमता के संप्रत्यय तथा उसके मापन की प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे।

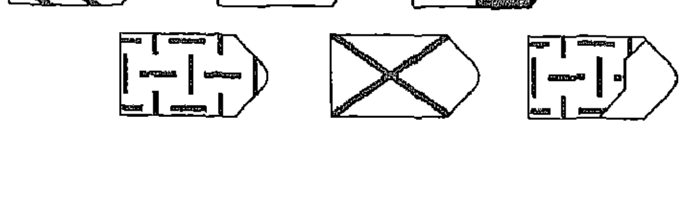
विषय वस्तु

परिचय

'बुद्धि' दैनिक जीवन में प्रयुक्त होने वाले मनोवैज्ञानिक शब्दों में संभवत: एक सबसे अधिक लोकप्रिय शब्द है। यह लोकप्रियता स्वाभाविक है क्योंकि बौद्धिक विकास के कारण ही मनुष्य शारीरिक दुर्बलताओं से उबरने तथा अधिक शक्तिशाली एवं असंख्य पशुओं पर प्रभुत्व कायम करने में सक्षम हो सका। प्रत्येक माता-पिता की इच्छा होती है कि उनका बच्चा बुद्धिमान हो। हालांकि, आपने यह अवश्य पाया होगा कि इस अति महत्त्वपूर्ण विशेषता में काफी वैयक्तिक भिन्नता होती है। जटिल विचारों को समझने, वातावरण के साथ प्रभावशाली सामंजस्य बनाने, अनुभव से सीखने, भिन्न-भिन्न ढंग से सोच-विचार कर सकने, एवं बाधाओं पर विजय की योग्यता में लोग एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। हम प्राय: लोगों की बौद्धिक क्षमता के बारे में अपना निर्णय इन्हीं तथा इनसे जुड़ी अन्य विशेषताओं के आधार पर ही करते हैं एवं उन्हें कम या ज्यादा बुद्धिमान व्यक्ति के रूप में संबोधित करते हैं। आप भी भिन्न-भिन्न बौद्धिक क्षमता वाले लोगों से अवश्य मिले होंगे।

बुद्धि की अभिव्यक्ति किसी खास क्रिया, क्षेत्र या संदर्भ तक सीमित नहीं होती; यह प्रत्येक मानवीय क्रियाकलाप में व्यक्त होती है चाहे वह विद्यालय हो, सामाजिक अंत:क्रिया हो, व्यवसाय हो या कोई और क्षेत्र। विभिन्न परिवेशों; जैसे– विद्यालय, उद्योग, प्रतिरक्षा संस्थान; एवं सरकारी नौकरियों आदि में बुद्धि का मापन करने वाले परीक्षणों के उपयोग के बारे में आपने अवश्य सुना होगा। ये परीक्षण चयन, प्रशिक्षण, पदस्थापना एवं विद्यार्थियों को शैक्षिक व व्यावसायिक मार्गदर्शन तथा परामर्श देने में उपयोगी होते हैं।

बुद्धि का अध्ययन परंपरागत रूप से प्राय: संज्ञानात्मक क्षेत्र तक ही सीमित था। हालांकि, विगत कुछ वर्षों में बुद्धि के स्वरूप के बारे में हमारे ज्ञान में व्यापक स्तर पर परिवर्तन हुआ है। अब यह माना जाता है कि बुद्धि कोई एक आयामी या एकल तत्त्व नहीं है वरन् इसके अनेक आयाम या पक्ष हैं। बुद्धि की अवधारणा विस्तृत हुई है एवं इसमें भावात्मक व सामाजिक पक्ष भी सम्मिलित किए गए हैं। भिन्न-भिन्न संस्कृतियों में बुद्धि के विभिन्न पक्षों पर बल दिया जाता है। इस अध्याय में आप बुद्धि के स्वरूप, बुद्धि की बदलती परिभाषाओं, इसकी अवधारणा में सांस्कृतिक भिन्नताओं, इसका मापन, लोगों की बौद्धिक क्षमताओं में पायी जाने वाली भिन्नताओं एवं उनका प्रसार तथा विशिष्ट योग्यताओं या अभिक्षमताओं के स्वरूप के बारे में पढ़ेंगे।



बुद्धि क्या है?

'बुद्धि' शब्द केवल दैनिक जीवन में ही अधिक लोकप्रिय नहीं है वरन् मनोविज्ञान, शिक्षा एवं बाल विकास के क्षेत्र में कार्यरत शोधकर्ताओं ने भी इस पर विशेष ध्यान दिया है। यदि आप शब्दकोशों को देखें तो पता चलेगा कि बुद्धि को काफी विस्तृत या व्यापक अर्थ में लिया गया है। उदाहरणार्थ, निम्नांकित शब्दों का बुद्धि के अर्थ के रूप में उल्लेख किया गया है: ***समझने, तर्क करने एवं प्रत्यक्षीकरण की योग्यता, त्वरित सीखना, मानसिक तत्परता, संबंधों को समझने की योग्यता*** इत्यादि। ***क्षमता, चातुर्य, तीक्ष्णता, विभेदन, प्रतिभा, अभिक्षमता*** आदि शब्दों का बुद्धि के पर्याय के रूप में उपयोग किया जाता है। भारतीय परिप्रेक्ष्य में ***प्रतिभा, प्रज्ञा, मेधा, धी, चातुर्य*** आदि शब्दों का उपयोग मिलता है।

क्रियाकलाप 1.1

बुद्धि के संप्रत्यय को समझना

बुद्धि के पर्यायवाची शब्द ढूंढ़िए तथा उनके बीच विद्यमान समानताओं तथा भिन्नताओं का विश्लेषण कीजिए।

विश्लेषण के आधार पर बुद्धि के स्वरूप के बारे में तीन या चार कथन लिखिए।

अपने प्रेक्षणों पर अपनी कक्षा के अन्य विद्यार्थियों तथा शिक्षकों के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

बुद्धि की परिभाषाएं

व्यापक अर्थ में **बुद्धि अनुभवों से लाभान्वित होने तथा दी गई सूचनाओं से परे जाने की क्षमता है।** मनोवैज्ञानिकों ने बुद्धि की कई परिभाषाएं दी हैं।

बॉक्स 1.1 **बुद्धि परीक्षण का प्रारंभ**

आधुनिक मनोविज्ञान में बुद्धि के संप्रत्यय का विकास बुद्धि के मूल्यांकन की दिशा में किए जा रहे प्रयासों से घनिष्ठ रूप से जुड़ा है। ऐतिहासिक रूप से ***जे. एसक्यूरोल*** *नामक एक फ्रांसीसी के 1838 के मानसिक रोग पर किए गए कार्य को आधुनिक परीक्षणों का आरंभ बिंदु माना जाता है। हालांकि, एक अंग्रेज* ***सर फ्रांसिस गाल्टन*** *को मानसिक परीक्षणों का जनक कहा गया है। 1884 में गाल्टन ने एक परीक्षणमाला के द्वारा बुद्धि के मापन का प्रयास किया जिसमें सिर का आकार, हाथ के पकड़ की शक्ति, श्वसन क्षमता, प्रतिक्रिया काल, चाक्षुष तीक्ष्णता तथा चाक्षुष आकृतियों की स्मृति जैसी विशेषताओं का मापन किया जाता था। गाल्टन का विश्वास था कि सरल सांवेदिक, प्रत्यक्षपरक तथा पेशीय अनुक्रियाएं बुद्धि के मुख्य निर्धारक हैं।* ***मानसिक परीक्षण*** *शब्द को प्रस्तुत करने का श्रेय* ***जे. एम. केटेल*** *को जाता है। गाल्टन तथा केटेल के कार्यों ने मिलकर बुद्धि पर आगे के अध्ययनों के लिए मार्ग प्रशस्त किया।*



अल्फ्रेड बिने

बुद्धि परीक्षणों के विकास के लिए पहला व्यवस्थित प्रयास ***अल्फ्रेड बिने*** *नामक एक फ्रांसीसी ने किया।*

1904 में फ्रांसीसी शिक्षा मंत्रालय के अनुरोध पर बिने ने ऐसे बच्चों की पहचान के लिए एक विधि के निर्माण का प्रयास किया जिन्हें नियमित स्कूली शिक्षा से लाभ नहीं होता था तथा विशिष्ट स्कूलों में रखे जाने की आवश्यकता थी। बिने ने अपने विद्यार्थी ***टी. साइमन*** *के साथ 1905 में पहले बुद्धि परीक्षण का निर्माण किया। परीक्षण में 30 पद थे जिनमें पूछे जाने पर अपनी नाक या कान छूने की क्षमता से लेकर स्मृति से डिजाइन बनाने तथा अमूर्त संप्रत्ययों को परिभाषित करने की क्षमता तक के पद थे। गाल्टन, जिन्होंने बुद्धि को सांवेदिक, प्रत्यक्षपरक तथा पेशीय प्रक्रमों तक सीमित कर दिया था, से भिन्न बिने का तर्क था कि मानसिक प्रक्रियाएं; जैसे-स्मृति, कल्पना, बोध तथा निर्णय, बुद्धि के केंद्रीय तत्त्व हैं।*

बिने तथा साइमन ने 1905 में बुद्धि को ***सही निर्णय लेने, अच्छी तरह से समझने, तथा तर्क करने की योग्यता*** के रूप में परिभाषित किया। बुद्धि के लिए मुख्यतः चार तत्त्वों को महत्त्वपूर्ण माना गया है : (1) **दिशा** या लक्ष्य निर्धारित करना तथा उसके लिए कार्य करने की योग्यता, (2) **अनुकूलनशीलता** (Adaptability) या समस्या-समाधान के लिए आवश्यक समायोजन स्थापित करने की योग्यता, (3) **बोध** (Comprehension) या वास्तव में समस्या क्या है इसकी आधारभूत समझ की योग्यता, (4) **आत्म मूल्यांकन** (Self Evaluation) या व्यक्ति का विचार कि वह समस्या के सही समाधान करने में सक्षम रहा या नहीं।

वेश्लर द्वारा 1939 में दी गई परिभाषा बहुत प्रचलित हुई। उन्होंने बुद्धि को ***व्यक्ति की उद्देश्यपूर्ण क्रिया करने, तार्किक चिंतन करने, तथा पर्यावरण के साथ प्रभावशाली ढंग से समायोजन करने की व्यापक क्षमता*** के रूप में परिभाषित किया है। **हॉवर्ड गार्डनर** (1986) के अनुसार बुद्धि ***ऐसे उत्पादों का निर्माण करना, जिनको एक या अधिक सांस्कृतिक परिवेश में महत्व दिया जाता है या समस्या समाधान करने की योग्यता या कौशल है।***

इन परिभाषाओं पर विचार करने से यह स्पष्ट होता है कि बुद्धि के अंतर्गत कौशल या क्षमता की तीन सामान्य श्रेणियां सम्मिलित हैं:

- **नई परिस्थितियों तथा कार्य की परिवर्तनशील मांगों के साथ अनुकूलन।**
- **अनुभव या प्रशिक्षण से अधिकतम सीखना या लाभान्वित होना।**
- **प्रतीकों तथा संप्रत्ययों का उपयोग करते हुए अमूर्त रूप से चिंतन करना।**

हाल ही में **रॉबर्ट स्टर्नबर्ग** (1997), जो कि बुद्धि-अनुसंधानों के क्षेत्र में अग्रणी हैं, ने बुद्धि को इस तरह परिभाषित किया है: ***बुद्धि के अंतर्गत किसी भी पर्यावरणीय संदर्भ से अनुकूलन स्थापित करने के साथ ही उसको अपने अनुरूप ढालने तथा चयन के लिए आवश्यक मानसिक क्षमताएं सम्मिलित हैं।***

यह परिभाषा बुद्धि के स्वरूप की **अनुकूलन की क्षमता** से अधिक व्यापक है। अतः बुद्धि में पर्यावरण की मांगों के प्रति मात्र प्रतिक्रिया (**अनुकूलन के रूप में**) ही नहीं है बल्कि इसमें पर्यावरण को सक्रिय रूप से परिवर्तित तथा चयन करना भी निहित है। जब व्यक्ति किसी पर्यावरण से अनुकूलन स्थापित नहीं कर पाता है, तब अपनी स्वयं की पसंद के अनुसार पर्यावरणीय संदर्भ में परिवर्तन लाने की कोशिश करता है। उदाहरणार्थ, जब आप छुट्टियों में रिश्तेदार के घर जाते हैं तब सबसे पहले आप उनकी प्रत्याशाओं के अनुरूप व्यवहार करने का प्रयास करते हैं। धीरे-धीरे आप अपनी रुचि के अनुसार उन्हें परिवर्तन के सुझाव या संकेत देने लगते हैं। अनेक कारणों से पर्यावरणीय संदर्भ में बदलाव सदैव संभव नहीं होता है। ऐसी स्थिति में एक बुद्धिमान व्यक्ति दूसरे उपयुक्त पर्यावरण को ढूंढ़ने का प्रयास करने लगता है। उदाहरणार्थ, रिश्तेदार के घर में अनुकूलन करना या परिवर्तन लाना, जब आपको मुश्किल लगता है, तब हो सकता है आप दूसरे रिश्तेदार के घर या वापस अपने घर चले जाएं। यह ध्यान रखना चाहिए कि बुद्धि का अर्थ मात्र कुछ योग्यताओं को धारण करना ही नहीं बल्कि वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में इन योग्यताओं का उपयोग करना भी है।

स्टर्नबर्ग के अनुसार दूसरा महत्त्वपूर्ण बिंदु यह है कि किसी पर्यावरणीय संदर्भ का भू-दृश्य (Landscape) समय के साथ बदलता रहता है। अतः उपयुक्त **अनुकूलन**, परिवेश को गढ़ने (**रचना**) तथा **चयन** सीखने की एक ऐसी प्रक्रिया है जो शैशवावस्था में प्रारंभ होती है तथा जीवनपर्यंत चलती रहती है।

क्रियाकलाप 1.2

बुद्धि में सम्मिलित प्रक्रियाएं

प्रतिदिन की गतिविधियों से प्रत्येक के लिए दो उदाहरण ढूंढ़िए जो अनुकूलन, रचना तथा चयन से संबंधित हों।

इन उदाहरणों की दूसरे विद्यार्थियों एवं शिक्षक के साथ चर्चा कीजिए।

बुद्धि : प्रकृति तथा पालन-पोषण की पारस्परिक अंतःक्रिया

बुद्धि जन्मजात है या अर्जित इस विवाद का कोई अंत नहीं है। इस विवाद ने प्रबल भावनाएं उत्पन्न की हैं, इसका राजनीतिकरण हुआ तथा हठधर्मी विचारों के कारण यह उल्लेखनीय बन गया है। बुद्धि को जन्मजात मानने के लिए साक्ष्य **जुड़वां बच्चों पर किए गए**

अध्ययनों से मिलता है। जैसा कि आप जानते हैं **एकल अंडज जुड़वां** (Monozygotic twins) बच्चे एक अंडाणु के एक शुक्राणु द्वारा निषेचन का परिणाम होते हैं तथा ये आनुवंशिक रूप से एक जैसे या अभिन्न होते हैं। अत: यह माना जा सकता है कि उनका बौद्धिक स्तर समान होना चाहिए तथा किसी भी तरह की भिन्नता गैर-आनुवंशिक (पर्यावरणीय) कारकों के कारण ही होगी। कभी-कभार माँ की मृत्यु या अस्वस्थता आदि के कारण एकांडी जुड़वों में कुछ बच्चों का पालन-पोषण अलग-अलग किया गया। अध्ययनों में यह पाया गया कि अलग-अलग पले एकांडी जुड़वां बच्चों के बौद्धिक स्तर में उच्च धनात्मक सहसंबंध था। कुछ अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि जीवन के आरंभिक काल में अलग हुए एकांडी जुड़वां बच्चों में (जिनको बड़े होने पर बाद में पहचाना गया) बुद्धि, व्यक्तित्व तथा आचरण में बहुत हद तक समानता थी। ऐसे अध्ययनों की यह कमी है कि इनके प्रतिदर्श बहुत छोटे आकार के थे।

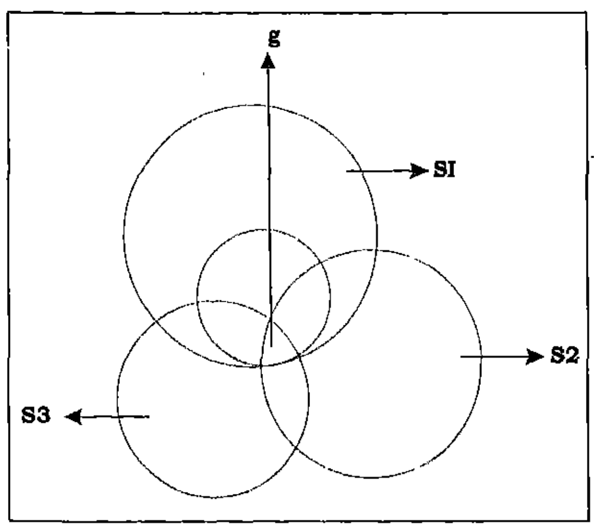
दत्तक (या गोद लिए गए) बच्चों पर किए गए अध्ययन इस विवाद के परिवेशीय पक्ष का समर्थन करते हैं। इन अध्ययनों में बच्चों के बौद्धिक स्तर की तुलना उनकी जैविक तथा गोद लेने वाली माता से की गई। कुछ अध्ययन यह दिखाते हैं कि दत्तक बच्चों की बुद्धिलब्धि उनको गोद लेने वाले माता-पिता की बुद्धिलब्धि के निकट पहुंचती है। कुछ अध्ययन जैविक माता की बुद्धिलब्धि से निकटता का उल्लेख करते हैं। सामान्यतया, उच्च बौद्धिक स्तर वाले पोषक माता-पिता की उपस्थिति एक निम्नस्तरीय बच्चे की बुद्धिलब्धि में वृद्धि करती है। यह प्रदर्शित करने के लिए कि वंचित पर्यावरण के परिणामस्वरूप बुद्धिलब्धि में कमी हो सकती है, साक्ष्य प्रस्तुत किए गए हैं। बहुत-से पर्यावरणीय कारकों; जैसे-आहार, पारिवारिक पृष्ठभूमि, शिक्षा का स्तर आदि का संबंध बुद्धिलब्धि से पाया गया है।

आज सर्वाधिक मान्य दृष्टिकोण यह है कि बुद्धि आनुवंशिक कारकों तथा पर्यावरणीय दशाओं की जटिल अंत:क्रिया का परिणाम है। संभवत:, अधिकतम सीमा का निर्धारण आनुवंशिक कारकों द्वारा होता है, जिसके अंतर्गत वास्तविक विकास पर्यावरणीय दशाओं के सहयोग पर निर्भर करती है।

बॉक्स 1.2

बुद्धि के कुछ प्राचीन उपागम

- ***चार्ल्स स्पियरमैन*** *(1927) ने बुद्धि का एक* ***'द्विकारक सिद्धांत'*** *दिया। उनके अनुसार बुद्धि में* ***सामान्य ('g')*** *तथा* ***विशिष्ट ('s')*** *कारक निहित होते हैं। इस सिद्धांत की मान्यता है कि सभी बौद्धिक क्रियाओं में एक एकल उभयनिष्ठ कारक होता है जिसे 'g' कहते हैं। मानसिक ऊर्जा के रूप में 'g' को विभिन्न मानवीय क्रियाओं के आपसी संबंधों के लिए उत्तरदायी माना जाता है। किन्हीं दो कारकों के बीच धनात्मक सहसंबंध को 'g' कारक पर आरोपित किया जाता है। 'g' के अतिरिक्त यह सिद्धांत बहुत से विशिष्ट कारकों 's' को भी मानता है, जिसमें से प्रत्येक निश्चित रूप से किसी क्रिया के लिए ही विशिष्ट होता है (चित्र 1.1)।*
- ***लुइस थर्स्टन*** *(1938) ने* ***"प्राथमिक मानसिक क्षमताओं का सिद्धांत"*** *दिया जिसके अनुसार बुद्धि सात मुख्य कारकों से मिलकर बनी है जिसमें प्रत्येक एक-दूसरे से स्वतंत्र होते हैं। ये कारक हैं :* ***वाचिक बोध, वाचिक प्रवाह, आगमनात्मक तर्कणा, स्थानिक चित्रण, संख्या, स्मृति,*** *तथा* ***प्रात्यक्षिक गति।***
- ***रेमण्ड केटेल*** *(1971) ने दो 'g' कारक प्रस्तावित किए;* ***gf तरल*** *(Fluid)* ***बुद्धि*** *तथा* ***'gc' ठोस*** *(Crystallised)* ***बुद्धि।*** *तरल बुद्धि के अंतर्गत*

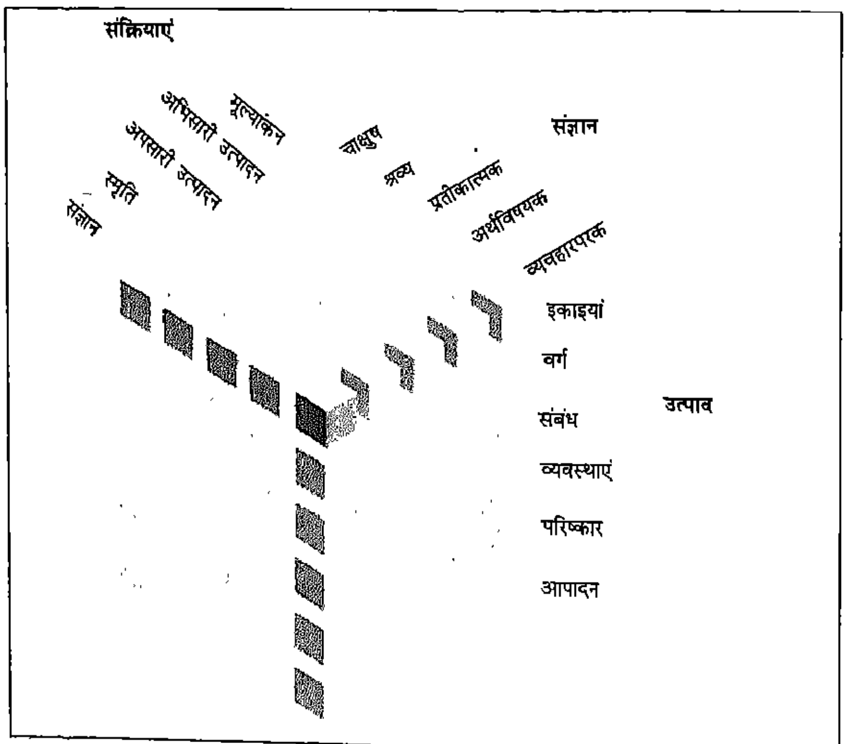


चित्र 1.1 'g' तथा 's' के बीच संबंध प्रदर्शित करने वाला चित्र

क्रमशः...

सृजनात्मक चिंतन, अमूर्त रूप से तर्क करने, आंकड़ों से अनुमान लगाने तथा संबंधों को समझने की क्षमताएं सम्मिलित हैं। इसका मापन सादृश्य तथा वर्गीकरण की समस्याओं द्वारा किया जा सकता है। यह आनुवंशिक कारकों द्वारा बहुत अधिक प्रभावित होती है। इसके विपरीत, ठोस बुद्धि के अंतर्गत व्यक्ति अपने पर्यावरण से जो कुछ सीखता तथा धारण करता है, सम्मिलित होते हैं; अत: यह पर्यावरण से अत्यधिक प्रभावित होती है। ठोस बुद्धि के मापन के लिए शब्द भंडारण तथा सामान्य सूचना के परीक्षणों का उपयोग किया जा सकता है। यह पाया गया है कि ठोस बुद्धि की अपेक्षा तरल बुद्धि कुछ कम आयु में ही घटने लगती है। हालांकि उम्र के सातवें दशक के उत्तरार्ध से ही दोनों में तेजी से ह्रास दिखाई देता है।

- **आर्थर जेन्सन** ने बुद्धि के दो स्तर बताए हैं : **स्तर I** तथा **स्तर II** । स्तर I साहचर्य पर आधृत सीखने (उदाहरणार्थ-रटन द्वारा सीखना तथा स्मृति) को व्यक्त करता है। इन क्रियाओं के अंतर्गत परिणाम या अनुक्रिया से पहले उद्दीपक निवेश का न्यूनतम मानसिक रूपांतरण होता है। स्तर II सामान्य श्रेणी की ऐसी योग्यताओं को प्रदर्शित करता है जिसमें उद्दीपकों का प्रभावशाली रूपांतरण या प्रहस्तन जो उच्चस्तर के सीखने के कार्य; जैसे – तर्कना एवं समस्या-समाधान में पाया जाता है, शामिल रहता है।
- दो दशकों से अधिक समय तक किए गए कारक विश्लेषण अनुसंधानों के आधार पर **जे. पी. गिल्फर्ड** ने एक बॉक्स जैसा मॉडल दिया है जिसे **बुद्धि का संरचना मॉडल** (*Structure of Intellect Model*) के नाम से जाना जाता है। यह सिद्धांत बौद्धिक विशेषताओं को तीन विमाओं पर व्यवस्थित करता है: संक्रियाएं (*Operations*)–जिनका उपयोग व्यक्ति करता है, **विषय-वस्तु** (*Contents*) या सूचनाओं का स्वरूप जिस पर क्रियाएं संपादित की जाती हैं, तथा **उत्पाद** (*Products*)–व्यक्ति के द्वारा जिस तरह सूचनाओं का प्रक्रमण किया जाता है। गिल्फर्ड के वर्गीकरण में **5×5×6 श्रेणियां** आती हैं, जिसके परिणामस्वरूप 150 **प्रकोष्ठ** (*Cells*) बनते हैं। प्रत्येक प्रकोष्ठ में कम से कम एक कारक या क्षमता की प्रत्याशा की जाती है; कुछ प्रकोष्ठों में एक से अधिक कारक भी हो सकते हैं (चित्र 1.2)।



चित्र 1.2 गिल्फर्ड का बुद्धि का संरचना मॉडल

अब तक आपने पढ़ा

बुद्धि को परिभाषित करने तथा उसका मापन करने का क्रमबद्ध प्रयास 1904 में बिने के शोध अध्ययन के साथ आरंभ हुआ। तब से, बुद्धि की कई परिभाषाएं प्रस्तुत की गई हैं। इन सभी में बुद्धि को नई परिस्थितियों के साथ अनुकूलन, पूर्व अनुभवों से सीखना, तथा अमूर्त चिंतन के रूप में परिभाषित किया गया है। हालांकि, बुद्धि का समकालीन दृष्टिकोण इसे अनुकूलन-कौशल से परे ले जाता है – जहां अनुकूलन संभव नहीं होता वहां बुद्धिमान व्यक्ति पर्यावरण को संरचित कर उसमें परिवर्तन लाने का प्रयास करता है, अथवा अपनी पसंद के दूसरे पर्यावरण को चुन लेता है।

आपने क्या सीखा I

1. *व्यक्ति जिस गति से किसी संकृत्य को पूरा करता है वह उसकी बौद्धिक क्षमता कहलाती है।* *सही / गलत*
2. *बिने ने एक कक्षा के सामान्य विद्यार्थियों में भेद करने हेतु एक बुद्धि परीक्षण बनाया।* *सही / गलत*
3. *पूर्व अनुभवों से सीखना बुद्धिमान व्यक्ति की विशेषता है।* *सही / गलत*
4. *चयन का अर्थ पूरा न किए जा सकने वाले संकृत्य को छोड़ देना तथा एक ऐसे संकृत्य को चुनना है जिसे पूरा करना सरल हो।* *सही / गलत*

बुद्धि के समकालीन दृष्टिकोण

संज्ञानात्मक क्षमता के एकल सूचकांक (Index) के रूप में परिभाषित बुद्धि की प्राचीन अवधारणा में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। अब यह माना जाता है कि बुद्धि एक एकल (unitary) अवधारणा नहीं है; बल्कि यह कई प्रकार की होती है जिनका प्रदर्शन व्यक्ति जीवन की दैनिक समस्याओं के समाधान के समय करता है। इस खंड में हम बुद्धि के ऐसे तीन सिद्धांतों की विवेचना करेंगे।

बहु-बुद्धि का सिद्धांत

हॉवर्ड गार्डनर (1983) ने यह सिद्धांत प्रस्तुत किया। यह तीन विचारों पर आधारित है। पहला, बुद्धि एकल योग्यता नहीं है; बल्कि एक-दूसरे से भिन्न अनेक बुद्धियां पाई जाती हैं। दूसरा, ये बुद्धियां एक-दूसरे से स्वतंत्र हैं। दूसरे शब्दों में, यदि एक व्यक्ति किसी एक प्रकार की बुद्धि में श्रेष्ठ है, तो इससे यह पता नहीं चलता है कि वह दूसरे प्रकार की बुद्धियों में कितना अच्छा या बुरा होगा। तीसरा, विभिन्न प्रकार की बुद्धियां आपस में अंत:क्रिया करती हैं। अर्थात्, किसी समस्या का समाधान करने में विभिन्न बुद्धियां संयुक्त रूप से सक्रिय होती हैं।



हॉवर्ड गार्डनर

गार्डनर ने अब तक आठ तरह की बुद्धियां प्रस्तावित की हैं। हालांकि, सभी व्यक्तियों में ये समान अनुपात में विद्यमान नहीं होतीं। किसी एक प्रकार की बुद्धि की दूसरे प्रकार की बुद्धियों पर श्रेष्ठता, विशिष्ट परिस्थिति या संदर्भ द्वारा निर्धारित होती है। ये आठ बुद्धियां निम्नलिखित हैं :

- **भाषिक** (Linguistic): इसका संबंध पढ़ने, लिखने, सुनने, बातचीत करने, समझने आदि से है। दूसरों की अपेक्षा कवि इस क्षमता का बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
- **तार्किक-गणितीय** (Logical-Mathematical) : यह बुद्धि आंकिक समस्याओं में सम्मिलित अमूर्त रूप से तर्क करने तथा प्रतीकों के उपयोग से संबंधित है। इस प्रकार की बुद्धि का प्रदर्शन वैज्ञानिक कार्यों में होता है।
- **देशगत** (Spatial) : इस प्रकार की बुद्धि का उपयोग अंतरिक्ष या समुद्रयात्रा में उपयोगी मानसिक प्रतिमाओं के निर्माण, रूपांतरण तथा उपयोग में किया जाता है। नाविकों, इंजीनियरों, शल्य-चिकित्सकों, विमान-चालकों, गाड़ी-चालकों, मूर्तिकारों तथा चित्रकारों में देशगत बुद्धि अत्यधिक विकसित होती है।
- **संगीतपरक** (Musical) : संगीतपरक बुद्धि वाला व्यक्ति गाने के लिए, कोई वाद्य बजाने, संगीत निर्माण तथा मूल्यांकन करने के लिए आवश्यक तारत्व तथा उतार-चढ़ाव के प्रति संवेदनशीलता प्रदर्शित करता है।
- **शारीरिक-गति संवेदनापरक** (Bodily-kinesthetic): इसके अंतर्गत सूक्ष्म समन्वित पेशीय गति; जैसे – नृत्य, खेलकूद, शल्यक्रिया, शिल्प निर्माण आदि के लिए आवश्यक कौशल तथा निपुणता सम्मिलित हैं।

- **अंतर्वैयक्तिक** (Interpersonal) : इसके लिए दूसरों के उद्देश्यों, अनुभूतियों तथा व्यवहारों को समझने की आवश्यकता होती है।
- **वैयक्तिक** (Intrapersonal) : यह स्वयं को समझने तथा पहचान या अस्तित्व बोध विकसित करने से संबंधित है।
- **प्रकृति विषयक** (Naturalistic) : यह वनस्पतियों तथा पशुओं को पहचानने तथा प्राकृतिक संसार में विभेदन स्थापित करने से संबंधित है। यह शिकारियों, किसानों, पर्यटकों तथा जीवविज्ञान के विद्यार्थियों आदि में अधिक पाई जाती है।

क्रियाकलाप 1.3

बहु बुद्धियों का अनुप्रयोग

बीस व्यवसायों की एक सूची तैयार कीजिए। उन व्यवसायों में सफलता के लिए अपेक्षित बुद्धि के प्रकार के संदर्भ में सभी व्यवसायों का विश्लेषण कीजिए।

अपने विश्लेषण के परिणामों पर अध्यापक के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

बुद्धि का तीन तत्वों का सिद्धांत



रॉबर्ट जे. स्टर्नबर्ग

रॉबर्ट जे. स्टर्नबर्ग (1985) ने बुद्धि का एक त्रितत्त्वीय सिद्धांत प्रतिपादित किया। यह सिद्धांत मानव मस्तिष्क द्वारा समस्याओं के समाधान में उपयोग की जाने वाली संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को समझने का प्रयास करता है। इस सिद्धांत के अनुसार बुद्धि के तीन उपसिद्धांत हैं **: घटकीय, अनुभवपरक** तथा **संदर्भात्मक** (चित्र 1.2)।

- **घटकीय उपसिद्धांत** (Componential Subtheory): इसके अंतर्गत बौद्धिक व्यवहार के लिए उत्तरदायी आंतरिक मानसिक प्रक्रियाएं आती हैं। बुद्धि के घटक तीन भिन्न कार्य करते हैं। **अधिघटक** (Metacomponents) कार्यकारी व्यवस्थापक प्रक्रिया है जो योजना बनाने, प्रगति की देखरेख करने एवं समस्या-समाधान के लिए आंतरिक एवं बाह्य संसाधनों के आवंटन में शामिल रहती है। **निष्पादन घटक** (Performance component) ऐसे प्रक्रम हैं जो कार्य निष्पादन या समस्या-समाधान में प्रयुक्त होते हैं। ये वे घटक हैं जो वर्तमान में उपलब्ध बुद्धि परीक्षणों के द्वारा सबसे अच्छी तरह से मापे जाते हैं। **ज्ञानार्जन घटक** (Knowledge acquisition components) वे प्रक्रियाएं हैं जिनका सीखने में उपयोग किया जाता है।
- **अनुभवपरक उपसिद्धांत** (Experiential Subtheory): यह व्यक्ति के आंतरिक मानसिक जगत एवं बाह्य जगत के बीच संबंधों पर केंद्रित सिद्धांत है। यह पक्ष बुद्धि का एक व्यक्ति के अनुभव पर पड़ने वाले प्रभाव तथा व्यक्ति एवं वातावरण के बीच अंत:क्रिया का बुद्धि पर पड़ने वाले प्रभाव से संबंधित है। यह दृष्टिकोण बुद्धि की अवधारणा में **सृजनशीलता** (या नवीनता व मौलिकता) का समावेश करता है। संभव है एक सृजनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति बुद्धि परीक्षणों पर विशेष रूप से बेहतर निष्पादन न कर सके परंतु वह विभिन्न अनुभवों को अद्वितीय एवं मौलिक तरीके से जोड़ पाने में सक्षम हो सकता है। अनुभवपरक बुद्धि का दूसरा पक्ष है **स्वत:चालन** की योग्यता या कार्यों को रुटीन या बने बनाए ढर्रे की तरह बना लेना। पढ़ना स्वत:चालन का एक उदाहरण है जो अधिकांशत: बिना चेतन विचार के किया जाता है। संगीत इस तरह के क्रियाकलाप का एक दूसरा उदाहरण है।
- **संदर्भात्मक उपसिद्धांत** (Contextual Subtheory): इस सिद्धांत का संबंध उन तरीकों से है जिसके द्वारा लोग वातावरण को अपने अनुकूल बनाते हैं, तथा उपलब्ध संसाधनों से लाभ प्राप्त करते हैं। संदर्भात्मक बुद्धि का तात्पर्य है जीवन की परिस्थितियों में **चातुर्य** प्रदर्शित करना। *यह प्रभावशाली आत्मप्रबंधन एवं दैनिक जीवन के क्रियाकलापों का व्यावहारिक प्रबंधन* है। उच्च संदर्भात्मक बुद्धि के लोग जीवन में यथार्थवादी एवं व्यावहारिक होते हैं। ऐसे लोग क्रियान्वयन, उपयोग, अनुप्रयोग एवं प्रासंगिकता की तलाश जैसी गतिविधियों में लगे रहते हैं।

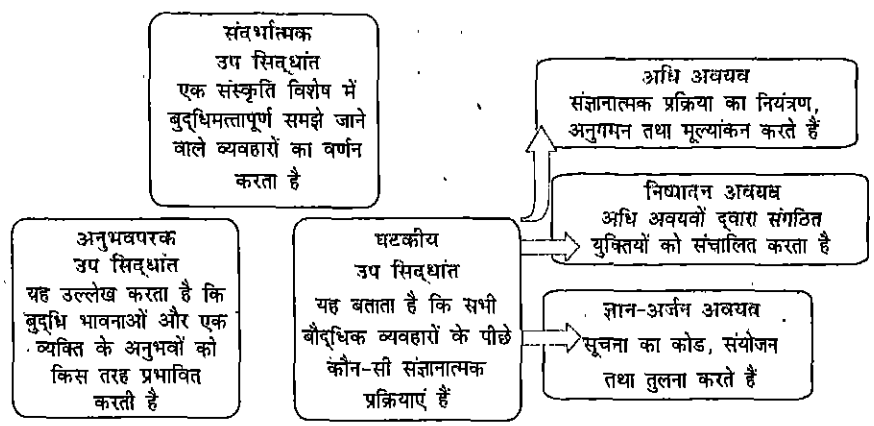
क्रियाकलाप 1.4

त्रितत्त्वीय सिद्धांत के उपयोग

निम्नलिखित समस्यायुक्त कथनों को पढ़िए एवं बताइए कि इन समस्याओं को हल करने में किस प्रकार की बुद्धि की आवश्यकता पड़ेगी।

- *आप किसी अनुच्छेद में एक नया शब्द देखते हैं और आपको संदर्भ के आधार पर उसका अर्थ बताना है।*
- *आपको एक किशोर के दैनिक जीवन की समस्याओं को हल करना है।*

(उत्तरों के लिए पृष्ठ 11 पर 'आपने क्या सीखा' देखें।)



चित्र 1.3 बुद्धि के त्रितत्त्वीय सिद्धांत के अवयव

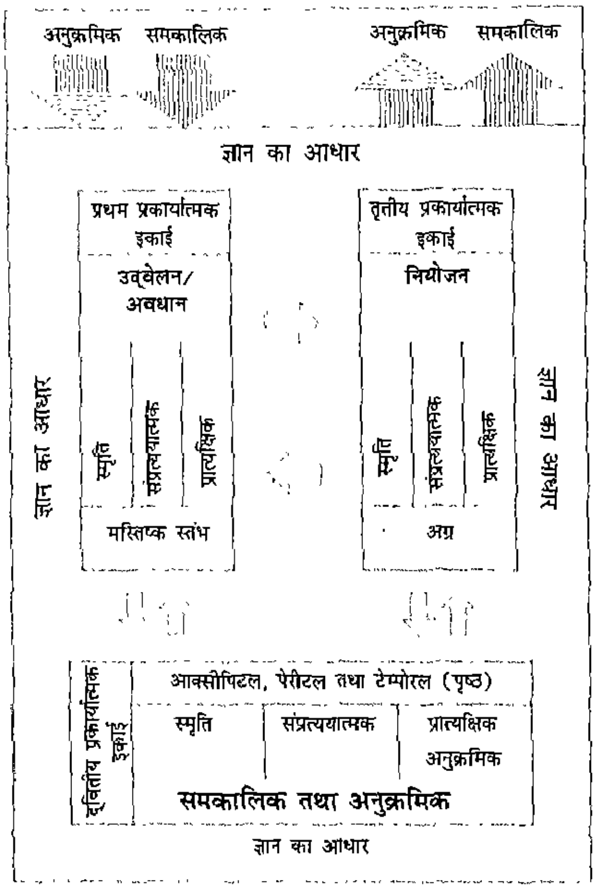
बुद्धि का पास (PASS) मॉडल

सूचना प्रक्रमण उपागम को आगे बढ़ाते हुए **जे. पी. दास, नागलीरी एवं किर्बी** (1994) ने इस सिद्धांत का प्रतिपादन किया। इस मॉडल की आधारभूत स्थापना यह है कि बुद्धि को उद्वेलन या अवधान (Attention) कूट संकेतन या प्रक्रमण (Processing) एवं नियोजन (Planning) के लिए उत्तरदायी तीन मस्तिष्कीय क्रियातंत्रों की परस्पर निर्भर कार्यप्रणाली के आधार पर समझा जा सकता है। कूट संकेतन के दो प्रक्रम हैं - **समकालिक** (Simultaneous) एवं **अनुक्रमिक** (Successive)। अत: संक्षेप में यह सिद्धांत 'PASS' (Planning, Attention, Simultaneous and Successive) के नाम से जाना जाता है। पास (PASS) सिद्धांत के तीनों घटकों का विस्तृत विवरण (चित्र 1.4) में दिया गया है।



जे.पी. दास

- **उत्तेजना एवं अवधान:** मान लीजिए कि एक युवा महिला अपने तीन साल के छोटे बच्चे के साथ बाजार जाती है। कुछ समय बाद बच्चा बेचैन हो जाता है एवं कभी-कभार रोता भी है। यह घटना माँ को बच्चे पर ध्यान देने के लिए उत्तेजित करती है। उत्तेजना किसी क्रिया को प्रारंभ करने के लिए आधार होती है। यह एक व्यक्ति को एक विशिष्ट दिशा में ध्यान केंद्रित करने के लिए बाध्य कर देती है। आप पहले पढ़ चुके हैं कि अवधान चयनात्मक होता है। उदाहरणार्थ, मार्ग में आने वाली हर एक वस्तु पर आप ध्यान नहीं देते वरन् आप कुछ ऐसी चुनी हुई वस्तुओं/घटनाओं/व्यक्तियों पर ही ध्यान देते हैं जो वांछित लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक हो सकती हैं या मानसिक स्थिति से जुड़ी होती हैं।
- **समकालिक एवं अनुक्रमिक प्रक्रमण:** माँ को लगता है कि उसका बच्चा भूखा है और वह उसे एक रेस्तरां में ले जाने का निर्णय लेती है। वह अपने आस-पास की दुकानों को देखती है। दुकानों पर अलग-अलग नामपट्ट लगे हुए हैं। माँ रेस्तरां ढूंढ़ने के लिए उन नामपट्टों को देखती है एवं उसका अर्थ समझने का प्रयास करती है। नामपट्टों के अर्थ को समझने के लिए वह यहां समकालिक व अनुक्रमिक प्रक्रियाओं का उपयोग करती है। समकालिक प्रक्रियाएं आपको चित्रों के अर्थ को समझने में मदद करती हैं। यह विभिन्न उद्दीपकों को एक ही समय में समूह में एकीकृत करने से जुड़ी होती हैं तथा स्वरूप में समग्रतापरक हैं। दूसरी ओर, माँ नामपट्टों पर लिखे अक्षरों व



चित्र 1.4 योग्यता का पास (PASS) मॉडल

शब्दों को एक-एक करके पढ़ती है तथा उद्दीपकों को एक विशिष्ट शृंखला में व्यवस्थित करती है। इस स्थिति में वह अर्थ समझने के लिए अनुक्रमिक प्रक्रमण का उपयोग कर रही है। संख्याओं व अक्षरों को सीखना अनुक्रमिक प्रक्रमण का एक दूसरा उदाहरण है। समकालीन व अनुक्रमिक प्रक्रमों का उपयोग विभिन्न सांवेदिक माध्यमों (जैसे श्रव्य, चाक्षुष, अवाचिक) से जुड़े कार्यों को करने में किया जा सकता है तथा यह सीधे प्रत्यक्षीकरण करते समय, सूचनाओं को याद करते समय एवं उच्च संज्ञानात्मक स्तरों पर घटित हो सकता है।

- **नियोजन (Planning)** : सूचनाओं पर ध्यान देने व उनका प्रक्रमण करने के बाद आप यह निर्णय लेते हैं कि यह एक रेस्तरां है जहां मैं खाने के लिए कुछ पा सकता हूं। यदि रेस्तरां एक से अधिक हैं तब आप अपने पसंद के अनुसार चुनते हैं। नियोजन का तात्पर्य है योजना को बनाने के साथ-साथ लक्ष्य निर्धारण करना, रणनीति चुनना, एवं निष्पादन की निगरानी करना। प्रश्नों को पूछना, समस्या-समाधान एवं आत्म-निगरानी जैसी गतिविधियों के लिए नियोजन उत्तरदायी है।

पास सिद्धांत पर आधारित **दास-नागलीरी संज्ञानात्मक मूल्यांकन पद्धति** का विकास किया गया। इसमें चाक्षुष व श्रव्य संवेदी माध्यमों से प्रस्तुत वाचिक एवं अवाचिक परीक्षणों का उपयोग किया गया है। यह 5 से 11 वर्षों की उम्र के बच्चों के लिए उपयुक्त है एवं इसे विशेष रूप से बच्चों के प्रशिक्षण आदि उद्देश्यों के लिए उपयोगी बनाया गया है। इस परीक्षण के कुछ अंश बॉक्स 1.3 में दिए गए हैं। संज्ञानात्मक विकास के मूल्यांकन के लिए यह प्रणाली एक उपयुक्त एवं नया उपकरण है।

सृजनात्मकता एवं बुद्धि

उच्च बुद्धि वाले व्यक्ति सृजनात्मक हो भी सकते हैं और नहीं भी परंतु उच्च सृजनात्मकता वाले व्यक्ति निःसंदेह उच्च बुद्धि के होते हैं। **स्टर्नबर्ग** तीन प्रकार की बुद्धि की चर्चा करते हैं: **विश्लेषणात्मक** (Analytical), **सृजनात्मक** (Creative) एवं **व्यावहारिक** (Practical)। सृजनशीलता एक प्रक्रिया है जिसमें बुद्धि के अनुप्रयोग एवं उसके विभिन्न पक्षों में संतुलन की आवश्यकता होती है। सृजनात्मक बुद्धि दिए हुए आंकड़ों से परे जा कर नए तथ्य एवं रुचिकर विचारों को उत्पन्न करने की योग्यता है। एक सृजनशील व्यक्ति अच्छा संश्लेषक चिंतक होता है तथा उन संबंधों या संयोजनों को भी देखता है जो और लोग नहीं देख पाते। इसके अतिरिक्त, सृजनशील व्यक्ति के पास विचारों के विश्लेषण व मूल्यांकन की भी योग्यता होती है। व्यावहारिक बुद्धि सृजनशीलता का तीसरा पक्ष है जो सिद्धांत को व्यवहार में अनूदित करने तथा अमूर्त विचारों को व्यावहारिक उपलब्धियों में रूपांतरित करने की योग्यता है।

अब तक आपने पढ़ा

इस खंड में आपने बुद्धि के तीन समकालीन सिद्धांतों के बारे में पढ़ा। इन सिद्धांतों की मान्यता है कि बुद्धि कोई अकेली या ऐकिक योग्यता न होकर अनेक प्रकार की होती है। गार्डनर ने प्रस्तावित किया है कि बुद्धि

बॉक्स 1.3 **पास (PASS) मापकों के नमूने**

नियोजित संयोजन : *इसमें बच्चों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे एक पृष्ठ पर बिखरे क्रम में प्रस्तुत क्रमवार उद्दीपकों (जैसे - संख्याएं 1-2-3-4-5) को परस्पर संबंधित करने या एक-दूसरे से जोड़ने के कारगर तरीकों को विकसित करें। प्रथम पांच प्रयासों में बच्चे से कहा जाता है कि वह अंकों की एक श्रृंखला को उनके उचित संख्यात्मक क्रम (1 को 2 से, 2 को 3 से, इत्यादि) में रखे। अंतिम दो प्रयासों में संख्याओं व अक्षरों को उनके वास्तविक अनुक्रम के अनुसार एकांतर रूप से अर्थात बारी-बारी से जोड़ना होता है (1 को अ से, अ को 2 से, 2 को ब से, ब को 3 से एवं इसी प्रकार आगे भी)। प्रत्येक प्रयास पर एवं सभी प्रयासों पर बच्चे द्वारा सेकंड में लिया गया समय उसका प्राप्तांक होता है।*

व्यक्त (Expressive) अवधान : *इसके मापक में तीन पृष्ठ होते हैं, हालांकि अवधान के मापन के लिए अंतिम पृष्ठ का ही उपयोग होता है। पहले व दूसरे पन्नों पर आठ पंक्तियों व पांच स्तंभों में व्यवस्थित 'लाल', 'नीला', व 'हरा' शब्द अलग-अलग क्रम में या तो अपने नाम के अनुरूप रंगों में लिखे होते हैं (पृष्ठ-1) या फिर उन्हीं रंगों के रंगीन आयतों में लिखे होते हैं (पृष्ठ-2) । बच्चे का कार्य होता है कि जितनी शीघ्रता से हो सके वह पृष्ठ 1 पर अंकित सभी शब्दों को पढ़े या पृष्ठ 2 के रंगों के नाम बताए। इस संकृत्य के चयनात्मक अवधान का पक्ष पृष्ठ 3 पर अवरोध प्रतिमान के उपयोग से स्पष्ट होता है। पृष्ठ 3 पर लाल, नीला व हरा शब्द; शब्द-नाम से भिन्न रंगों में छपे होते हैं (उदाहरणार्थ: लाल रंग में छपा 'हरा' शब्द)। बच्चे का कार्य होता है कि जितनी शीघ्रता से हो सके वह शब्दों को पढ़ने के बजाय शब्दों को छापने में प्रयुक्त रंगों के नाम बताए। कार्य को पूरा करने में लगा समय लिख लिया जाता है।*

रावेन की प्रोगेसिव मैट्रिसेज (Raven's Progressive Matrices) : *इनका उपयोग समकालिक प्रक्रमों के मापन के लिए किया जाता है। इस परीक्षण में क्रमिक मैट्रिक्स प्रारूप में चित्रात्मक-सादृश्यों को पूरा करना होता है। बच्चे को छह विकल्पों में से उस एक विकल्प को चुनना होता है जो अमूर्त सादृश्य को पूरा करने के लिए सर्वश्रेष्ठ हो। मैट्रिक्स के प्रत्येक भाग का अन्य भागों से निश्चित रूप से अंत:संबद्ध होने की आवश्यकता इसे समकालिक मॉडल जैसा बना देती है। चुने गए सही विकल्पों की कुल संख्या एवं संकृत्य को पूरा करने में बच्चे द्वारा लिया गया समय इस परीक्षण के प्राप्तांक होते हैं।*

अंक-विस्तार (Digit Span) : *इसका उपयोग अनुक्रमिक प्रक्रमों के लिए किया जाता है। उदाहरणार्थ आप बच्चे को निम्नलिखित अंक श्रृंखला प्रस्तुत करते हैं।*

4-7-9

2-5-8-9

3-5-6-9-11

प्रत्येक को प्रस्तुत करने के बाद बच्चे को अंकों को दुहराने के लिए कहा जाता है। बच्चे द्वारा दुहराए गए अंकों की कुल संख्या (अधिकतम) अंक विस्तार का मूल्य बताती है।

आठ प्रकार की होती है – भाषागत, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, संगीतपरक, शारीरिक-गति संवेदनापरक, वैयक्तिक, अंतर्वैयक्तिक एवं प्रकृतिविषयक बुद्धि। स्टर्नबर्ग ने बुद्धि के घटकीय, अनुभवपरक एवं संदर्भात्मक उपसिद्धांतों को प्रतिपादित किया। घटकीय बुद्धि संज्ञानात्मक कार्यों में निहित मानसिक कार्यप्रणाली, जो शब्द भंडारण, ज्ञान, अंतर्दृष्टि, एवं सादृश्य का आधार है, के घटकों से जुड़ी है। अनुभवपरक व संदर्भात्मक बुद्धि क्रमश: सृजनात्मकता एवं व्यावहारिकता को जोड़कर बुद्धि के अर्थ को विस्तृत करती है। जे. पी. दास बुद्धि को नियोजन, अवधान, समकालिक एवं अनुक्रमिक प्रक्रमों के रूप में देखते हैं (पास मॉडल)। बुद्धि की प्रक्रिया सृजनात्मकता से संबंधित है।

आपने क्या सीखा II

1. *गार्डनर ने सात प्रकार की अंत:संबंधित बुद्धि का प्रतिपादन किया है।* सही / गलत
2. *तार्किक पहेलियों को हल करने में शारीरिक-संवेदनापरक बुद्धि की आवश्यकता होती है।* सही / गलत
3. *नाविक उच्च मात्रा में स्थानविषयक बुद्धि वाले होते हैं।* सही / गलत
4. *घटकीय बुद्धि के अंतर्गत प्रामाणिक बुद्धि परीक्षणों के माने जाने वाले पक्ष आते हैं।* सही / गलत
5. *जब आप एक अनुच्छेद में एक नए शब्द को देखते हैं एवं संदर्भ के आधार पर उसके अर्थ का अनुमान लगाना होता है तो आपको घटकीय बुद्धि की जरूरत पड़ती है।* सही / गलत

क्रमश: ...

6. *एक किशोर के दैनिक जीवन में आने वाली समस्याओं को हल करने के लिए संदर्भात्मक बुद्धि की आवश्यकता होती है।* *सही / गलत*
7. *स्ट्रीट-स्मार्ट व्यक्ति उच्च अनुभवपरक बुद्धि वाले होते हैं।* *सही / गलत*
8. *पास मॉडल में कूट संकेतन सबसे आधारभूत पक्ष है।* *सही / गलत*

संस्कृति एवं बुद्धि

यह मान्यता क्रमशः बढ़ी है कि बौद्धिक प्रक्रियाओं एवं कौशलों का निर्धारण उस सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश से होता है जिसमें एक व्यक्ति पलता-बढ़ता है। चूंकि अपने सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के साथ अनुकूलन बुद्धि का एक प्रतीक माना जाता है अत: यह मानना तर्कसंगत है कि विभिन्न संस्कृतियों में बुद्धि अलग-अलग व्यवहारों के द्वारा परिभाषित होती है क्योंकि किसी समाजविशेष में किस व्यवहार को लाभप्रद, अर्थपूर्ण व मूल्यवान माना जाता है, इसमें आप अंतर पाएंगे। उदाहरणार्थ, कुछ जगहों पर वकील बनने के लिए आवश्यक कौशलों की तुलना में अच्छा किसान बनने के लिए आवश्यक कौशलों का ज्यादा महत्त्व होता है। अत: बुद्धि को सांस्कृतिक शैली या संस्कृति के उत्पाद के रूप में देखा जाता है। बुद्धि किन तत्त्वों से मिलकर बनती है, इस विषय में विभिन्न सांस्कृतिक समूहों में अंतर पाया जाता है। ऐसी अवधारणा या समझ लोगों के अनुभवों पर निर्भर करती है जो कि समूह के बहुसंख्य व्यक्तियों में संपन्न रूप से पाई जाती है, लिखित या मौखिक रूप से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचाई जाती है, और हमारी चेतन इच्छा के बिना भी हममें से प्रत्येक पर थोप दी जाती है।

शहरीकरण, तकनीक का अधिक उपयोग एवं औपचारिक शिक्षा पाश्चात्य संस्कृति की मुख्य विशेषताएं हैं। यह बच्चों में निम्न कारकों के विकास पर बल देती है :

- ***सामान्यीकरण*** (या दी हुई सूचनाओं से परे जाना),
- ***गति*** (तीव्र निष्पादन श्रेष्ठ है),
- ***न्यूनतम प्रयास*** (समाधान तक पहुंचने के लिए न्यूनतम उपाय करना या सोपानों से गुजरना, सर्वश्रेष्ठ निष्पादन की मांग होती है),
- ***बिना हाथ*** के उपयोग वाले कार्य (शारीरिक के बजाय मानसिक प्रहस्तन की रुचि या वरीयता), एवं
- ***स्वयं का निजी योगदान*** (निजी मौलिकता या सृजनशीलता की पसंद)।

इस प्रकार की संस्कृति इस तरह की बुद्धि को जन्म देती है जिसे **तकनीकी बुद्धि** कहा जाता है, जो अवधान, प्रेक्षण, गति एवं उच्च शैक्षिक उपलब्धि से परिभाषित होती है। अत: पश्चिम में बने बुद्धि परीक्षण लोगों में इन्हीं विशेषताओं या गुणों को ढूंढ़ते हैं।

कुछ गैर-पाश्चात्य संस्कृतियों में बुद्धि

तकनीकी बुद्धि के विपरीत, अनेक एशियाई और अफ्रीकी संस्कृतियां सामाजिक एवं भावनात्मक गुणों के साथ-साथ कार्य निष्पादन की योग्यता के आधार पर एक व्यक्ति को बुद्धिमान ठहराती हैं। **तालिका** 1.1 में विभिन्न संस्कृतियों में महत्त्वपूर्ण पाई जाने वाली बुद्धि की विशेषताओं का उल्लेख किया गया है।

तालिका 1.1 : विभिन्न संस्कृतियों में बुद्धि की विशेषताओं का चित्रण

अफ्रीका	विशिष्ट स्थितियों में सामर्थ्य एवं सामाजिक दायित्व (जैसे-सहयोग व आज्ञाकारिता)।
बायूल	परिवार व समुदाय की सेवा, विनम्रता एवं बड़ों के लिए आदर, और मृदुभाषिता।
चीन	अवाचिक तर्कना (या मौन चिंतन)।
जापान	(अ) मिलनसार, विनोदपूर्ण एवं प्रभावशाली वक्ता, (ब) दूसरों के दृष्टिकोण को ग्रहण करना, एवं गलतियों को स्वीकार करना (स) कार्य दक्षता, (द) मौलिकता, एवं (य) पढ़ना एवं लिखना।
केन्या	घर पर किए जाने वाले आवश्यक कार्यों का निर्णय करना एवं उनको निष्पादित करना।
युगान्डा	मंथर, सतर्क, सक्रिय।
योरूबा	सुनना अधिक बोलना कम, उचित संदर्भ में समस्याओं को समझना एवं रचनात्मक बुद्धि।

भारतीय संदर्भ में बुद्धि

मानवीय क्षमता या संभावना के बारे में भारतीय चिंतन परंपरा में गंभीर विचार किया गया है तथा आत्मा, समाज, ब्रह्मांड के संदर्भ में इसके स्वरूप की खोज की गई है। भारतीय दृष्टिकोण समग्रतावादी है एवं संज्ञानात्मक तथा गैर-संज्ञानात्मक दोनों ही प्रकार की मानसिक योग्यताओं तथा उनके समाकलन पर बल देता है। अंग्रेजी शब्द Intelligence के अनुवाद के रूप में प्राय: 'बुद्धि' शब्द का उपयोग किया जाता है परंतु आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान के विषय-क्षेत्र की तुलना में 'बुद्धि' का उपयोग व्यापक या विस्तृत अर्थों में किया गया है। संस्कृत भाषा में बुद्धि के लिए जिन शब्दों का उपयोग किया गया है वे सामान्यतया निम्नलिखित अर्थों की ओर संकेत करते हैं :

- संकल्पनाओं व सामान्य अवधारणाओं को बनाने व याद रखने की मानसिक शक्ति तथा उत्साह।
- तर्क, बुद्धि, मानसिक विभेद करने की क्षमता, एवं निर्णय।
- प्रत्यक्ष ज्ञान, परिज्ञान, बोध, एवं समझ।
- आत्मज्ञान, विवेक, संकल्प-शक्ति, एवं इच्छा।
- कौशल, प्रत्युत्पन्नमति एवं कौशल।

बुद्धि की अवधारणा में केवल संज्ञानात्मक ही नहीं वरन् जीवन के भावात्मक एवं अभिप्रेरणात्मक पक्ष भी शामिल हैं। जे. पी. दास के अनुसार बुद्धि का तात्पर्य है चैतन्य, ध्यान देना, पहचानना, समझना एवं बोध। ज्ञान, विभेदन एवं निर्णय की क्षमता के अतिरिक्त इसमें निश्चय, मानसिक प्रयास तथा अनुभूति व विचार जैसी विशेषताएं भी सम्मिलित हैं।

भारतीय दृष्टि से एक व्यक्ति निम्नलिखित चार क्षमताओं का प्रदर्शन करता है :

- **संज्ञानात्मक क्षमता** (जैसे-संदर्भ के प्रति संवेदनशीलता, बोध, विभेदन-क्षमता, समस्या-समाधान एवं प्रभावकारी संप्रेषण)
- **सामाजिक क्षमता** (जैसे-सामाजिक नियमों का पालन, बड़ों की सेवा, आज्ञापालन, जरूरतमंदों की मदद, वातावरण के प्रति लगाव)
- **कार्यप्रेरण क्षमता** (जैसे-कठिन परिश्रम, प्रतिबद्धता, तत्परता, लक्ष्योन्मुख व्यवहार), तथा
- **भावनात्मक क्षमता** (जैसे-भावनाओं पर नियंत्रण, ईमानदारी, विनम्रता, यथार्थवादी आत्म्-मूल्यांकन, अच्छा आचरण)।

इस तरह बुद्धिलब्धि (IQ) की अवधारणा से भिन्न, भारतीय अवधारणा मात्र संज्ञानात्मक पक्ष तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें सामाजिक व भावनात्मक पक्षों के साथ ही कार्य निष्पादन के पक्ष का भी समावेश है। भारतीय अवधारणा अधिक व्यापक है और अनेक तथ्यों को अपने में समाविष्ट करती है। यह सामाजिक व कार्य परिवेश से जुड़ने पर भी बल देती है। इस प्रकार की बुद्धि को **'समेकित बुद्धि'** (Integral Intelligence) से संबोधित किया जा सकता है।

क्रियाकलाप 1.5

सामान्य जनों के बुद्धि की अवधारणा को समझना

समाज के विभिन्न वर्गों के अलग-अलग उम्र के बच्चों के साथ ही कुछ वयस्कों से साक्षात्कार कीजिए तथा उनसे पूछिए कि उनके अनुसार एक बुद्धिमान व्यक्ति की क्या विशेषताएं हैं? इन समूहों की बुद्धि की अवधारणा को समझने का प्रयास कीजिए।

उनकी परिभाषाओं में समानताओं और भिन्नताओं पर दूसरे विद्यार्थियों एवं शिक्षक के साथ चर्चा कीजिए।

अब तक आपने पढ़ा

बुद्धि की पाश्चात्य अवधारणा सभी समाजों में वैध नहीं है। पश्चिम में तकनीकी बुद्धि पर बल दिया जाता है जो सामान्यीकरण, काम की गति, उपलब्धि आदि विशेषताओं से परिभाषित होती है। दूसरी ओर, गैर-पश्चिमी समाज में, जैसे एशियाई व अफ्रीकी मूल के लोगों में, एक व्यक्ति संज्ञानात्मक गुणों की तुलना में भावनात्मक एवं सामाजिक गुणों के कारण बुद्धिमान समझा जाता है। ऐसे समाज में एक बुद्धिमान व्यक्ति हो सकता है-अधिक तेजी से काम न करता हो, हो सकता है कि वह कार्य करने में धीमा, और सजग हो; वाचिक योग्यताओं में कमजोर पर गैर-तार्किक योग्यताओं में बेहतर हो; समूह के सदस्यों के साथ सहयोग करता हो; आदर करने वाला एवं दायित्वों को संभालने का इच्छुक हो। बुद्धि के प्रति भारतीय दृष्टिकोण में सामाजिक तथा सांवेगिक अवयवों के साथ संज्ञानात्मक तथा कार्य से जुड़े अवयव भी हैं। अत: पश्चिम के देशों में बने परीक्षणों के आधार पर इस संस्कृति के लोगों को बुद्धिमान या गैर-बुद्धिमान श्रेणियों

में बांटना अपर्याप्त है। बुद्धि की संस्कृति विशिष्ट परिभाषा को खोजने एवं उपयुक्त मापों को विकसित करने की आवश्यकता है।

आपने क्या सीखा III

1. *विभिन्न संस्कृतियों में भिन्न-भिन्न व्यवहारों को बुद्धिमत्ता का द्योतक माना जाता है।* सही / गलत
2. *गैर-पश्चिमी समाज में शारीरिक परिचालन की तुलना में मानसिक परिचालन को वरीयता देना बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार की विशेषता है।* सही / गलत
3. *गलतियों को स्वीकार करना जापानियों में बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार नहीं माना जाता है।* सही / गलत
4. *अफ्रीकी समाज में समूह के सदस्यों के साथ सहयोग करने की इच्छा को बुद्धिमानी समझा जाता है।* सही / गलत
5. *समेकित बुद्धि की अवधारणा संज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं सामाजिक जगत के बीच परस्पर संबद्धता पर बल देती है।* सही / गलत

बुद्धि का मूल्यांकन

आप पहले पढ़ चुके हैं कि बुद्धि को मापने का सर्वप्रथम प्रयास **बिने** के द्वारा किया गया। उन्होंने *मानसिक आयु* (Mental Age या MA) *का संप्रत्यय भी दिया जो दूसरों की तुलना में एक व्यक्ति के मानसिक विकास के स्तर को बताता है।* बिने ने तर्क देते हुए कहा कि एक मानसिक रूप से मंद बच्चे का निष्पादन स्तर अपने से कम उम्र के सामान्य बच्चे के समान होगा। उन्होंने मानसिक आयु की तुलना *कालक्रमिक आयु* (Chronological Age या CA) या शारीरिक या जन्म से निर्धारित आयु से की। एक मेधावी बच्चे की मानसिक आयु उसकी कालक्रमिक आयु से अधिक होती है जबकि मंद बच्चे की मानसिक आयु, उसकी कालक्रमिक आयु से कम होती है।

विलियम स्टर्न ने 1912 में **बुद्धिलब्धि** (Intelligence Quotient, IQ) का प्रतिपादन किया। बुद्धिलब्धि को बच्चे की मानसिक आयु में उसके कालक्रमिक आयु से भाग देने के बाद 100 से गुणा करके ज्ञात किया जाता है। इसका सूत्र निम्नवत है।

$$\text{बुद्धिलब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{कालक्रमिक आयु}} \times 100$$

यदि किसी व्यक्ति की मानसिक आयु उसकी कालक्रमिक आयु के बराबर हो तो उसकी बुद्धिलब्धि 100 होगी, यदि मानसिक आयु कालक्रमिक आयु से अधिक है तो बुद्धिलब्धि 100 से अधिक होगी और यदि कम है तो बुद्धिलब्धि 100 से कम होगी। उदाहरणार्थ, 6 वर्ष का एक बच्चा जिसकी मानसिक आयु 8 वर्ष की है उसकी बुद्धिलब्धि 133 (8/6 × 100) होगी जबकि 6 वर्ष का एक बच्चा जिसकी मानसिक आयु 5 वर्ष है उसकी बुद्धिलब्धि 83 (5/6 × 100) होगी।

क्रियाकलाप 1.6

बुद्धिलब्धि की गणना

- *125 बुद्धिलब्धि वाले 16 वर्ष के एक विद्यार्थी की मानसिक आयु ज्ञात कीजिए।*
- *12 वर्ष का बच्चा जिसकी मानसिक आयु 9 वर्ष है, की बुद्धिलब्धि की गणना कीजिए।*

तालिका 1.2 : तीन अलग-अलग आयु स्तरों के लिए बिने के बुद्धि परीक्षण (1911 के संस्करण) के कुछ पद

3 वर्ष
- आँख, नाक, एवं मुंह की ओर संकेत करना।
- दो अंकों को दुहराना।
- एक चित्र में वस्तुओं को पहचानना।
- 6 अक्षरों की एक शृंखला को दुहराना।

7 वर्ष
- दायां हाथ तथा बायां कान दिखाएं।
- एक चित्र का वर्णन।
- साथ-साथ दिए गए 3 निर्देशों का पालन।
- 6 सिक्कों का मूल्य जोड़ कर बताना।

15 वर्ष
- 7 अंकों को दुहराना।
- एक मिनट में दिए गए शब्द से शुरू होने वाली 3 कविताओं को बताना।
- 26 अक्षरों के एक वाक्य को दुहराना।
- दिए गए तथ्यों के एक सेट की व्याख्या करना।

बिने परीक्षण

बिने द्वारा 1905 में बनाया गया बुद्धि परीक्षण 1909 तथा 1911 में संशोधित किया गया। बिने के 1911 के परीक्षण में सम्मिलित पदों के कुछ उदाहरण तालिका 1.2 में अंकित हैं।

स्टैनफर्ड विश्वविद्यालय के प्रो. **लेविस टर्मन** ने बिने के परीक्षण को संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रवर्तन किया जहां परीक्षण कई संशोधनों से गुजरा। पहला संशोधन 1916 में आया जो स्टैनफर्ड-बिने परीक्षण के नाम से जाना जाता है। यह 1936 तथा 1961 में पुनः संशोधित किया गया। 1986 में स्टैनफर्ड-बिने का चौथा एवं नवीनतम संशोधन प्रकाशित किया। पहले के संशोधनों में एक व्यक्ति की बुद्धिलब्धि को बताने के लिए एक संयुक्त प्राप्तांक की गणना की जाती थी। अंतिम संस्करण में, समग्र प्राप्तांक के अतिरिक्त, व्यक्ति की अनुक्रियाओं की वाचिक तर्कना, मात्रात्मक तर्कना, अमूर्त/चाक्षुष तर्कना, एवं अल्पकालिक स्मृति, इन चार क्षेत्रों के लिए भी गणना की जाती है।

वेश्लर की मापनियां (Wechsler Scales)

स्टैनफर्ड-बिने परीक्षण के अतिरिक्त दूसरा सर्वाधिक प्रचलित बुद्धि परीक्षण **डेविड वेश्लर** द्वारा निर्मित मापनियां हैं। इन्हें निम्न नामों से जाना जाता है : **वेश्लर वयस्क बुद्धि मापनी** (Wechsler Adult Intelligence Scale WAIS); **वेश्लर का बच्चों के लिए बुद्धि मापनी** (Wechsler Intelligence Scale for Children WISC) जो 6 से 16 वर्ष के बच्चों के लिए है, एवं 4 से $6\frac{1}{2}$ साल के बच्चों के प्रयोग के लिए **वेश्लर पूर्वविद्यालयी एवं प्राथमिक बुद्धि मापनी** (Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence – WPPSI)। समग्र बुद्धि प्राप्तांक के अतिरिक्त वेश्लर मापनियों का फलांकन 11 उपमापनियों (जिनमें से 6 वाचिक और 5 अवाचिक हैं) के लिए भी किया जाता है। नमूने के लिए कुछ पदों को तालिका 1.3 में दिया गया है।

बुद्धिलब्धि के प्राप्तांकों का वितरण

नब्बे से सौ के बीच के बुद्धिलब्धि प्राप्तांक को 'सामान्य' कहा जाता है। 120 से ऊपर 'श्रेष्ठ' एवं 70 से नीचे के प्राप्तांक को 'मानसिक मंदता' या 'मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त' होने के साक्ष्य के रूप में लिया जाता है (देखें तालिका 1.4)।

तालिका 1.3 : वेश्लर वयस्क बुद्धि मापनी के पदों का उदाहरण

वाचिक मापनी	
जानकारी (Information) :	भाप किससे बनी है? मिर्च क्या है?
बोध (Comprehension) :	बिजली के तारों में प्रायः ताँबे का प्रयोग क्यों किया जाता है? कुछ लोग खरीदारी की रसीदों को बचा कर क्यों रखते हैं?
अंकगणित (Arithmetic) :	एक मकान की रँगाई-पुताई में तीन लोगों को नौ दिन लगता है। तीन दिनों में इसे करने के लिए कितने लोग लगेंगे? एक गाड़ी 45 मिनट में 25 मील चलती है, बीस मिनट में यह कितनी दूरी तय करेगी?
अंक पुनरावृत्ति (Digit Repetition) :	निम्न संख्याओं को क्रम से दुहराइए : 1, 3, 7, 2, 5, 4 निम्न संख्याओं को विपरीत क्रम में दुहराइए : 5, 8, 2, 4, 9, 6
समानता (Similarities) :	एक त्रिकोण और वृत्त किस रूप में समान हैं? अंडा और बीज किस रूप में एक जैसे हैं?
शब्द भंडार (Vocabulary) :	दरियाई घोड़ा क्या है? अंग्रेजी के 'resemble' शब्द का क्या अर्थ है?

तालिका 1.4 : बुद्धिलब्धि प्राप्तांकों के लिए विवरणात्मक नाम

बुद्धिलब्धि प्राप्तांक	*विवरणात्मक नाम*	*जनसंख्या प्रतिशत*
130 से ऊपर	अतिश्रेष्ठ	2.2
120 से 130	श्रेष्ठ	6.7
110 से 119	सामान्य मेधावी	16.1
90 से 109	औसत	50.0
80 से 89	सामान्य मंद	16.1
70 से 79	मंदता की सीमा पर	6.7
70 से नीचे	मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त	2.2

बुद्धि परीक्षणों के प्रकार

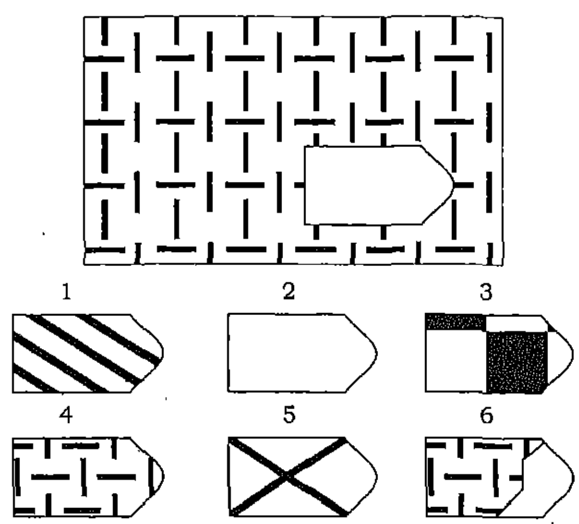
बुद्धि परीक्षण कई रूपों में उपलब्ध हैं। परीक्षण के उपयोग का उद्देश्य क्या है? इस आधार पर आप एक उपयुक्त प्रकार के परीक्षण को चुन सकते हैं। इनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया जा रहा है।

वैयक्तिक एवं सामूहिक परीक्षण : ऐसे परीक्षणों को प्रशासन के तरीके एवं विषयवस्तु के आधार पर विभिन्न वर्गों में रखा जा सकता है। ये परीक्षण या तो एक समय में एक व्यक्ति पर (**वैयक्तिक परीक्षण**) या फिर एक साथ अनेक व्यक्तियों पर (**सामूहिक परीक्षण**) प्रशासित किए जा सकते हैं। वैयक्तिक परीक्षण 'एक समय एक व्यक्ति पर' के लिए ठीक होता है। आमतौर पर एक प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक ऐसे परीक्षणों को एक समय में एक विद्यार्थी या एक अभ्यर्थी पर प्रशासित करता है। वैयक्तिक परीक्षण लोगों को मौखिक, लिखित रूप में वस्तुओं के संचालन की अपेक्षा रखने वाले निष्पादन संकृत्यों पर कार्य करने का अवसर देते हैं। स्टैनफर्ड-बिने एवं वेश्लर मापनियां वैयक्तिक रूप से प्रशासित की जाती हैं। वैयक्तिक परीक्षणों का उपयोग करते हुए बड़े प्रतिदर्श पर आंकड़ों का संकलन समयसाध्य है। हालांकि वैयक्तिक परीक्षण प्रशासक को परीक्षार्थी से समुचित संबंध बनाने का अवसर देते हैं एवं जरूरत पड़ने पर आवश्यक मदद प्रदान करके परीक्षार्थियों की रुचि को भी बनाए रखते हैं।

समूह परीक्षण प्राय: बहु-विकल्पी प्रारूप (एक प्रश्न जिसके साथ चार विकल्प दिए जाते हैं एवं व्यक्ति को सही विकल्प को चुनना होता है) का उपयोग करते हैं। उत्तर लिखने के लिए एक अलग से उत्तर पत्र दिया जाता है। जहां तक प्रशासन का प्रश्न है, परीक्षक की भूमिका न्यूनतम होती है जो परीक्षण को पूरा करने के लिए निर्देश को पढ़ने एवं दिए गए समय में उसे पूरा करा लेने तक सीमित होती है। परीक्षक एवं परीक्षार्थी के बीच ऐकिक अंत:क्रिया का अवसर नहीं के बराबर होता है। समूह परीक्षण एक अकेले व्यक्ति पर भी प्रशासित किया जा सकता है। एक समूह परीक्षण परीक्षार्थियों की संख्या से नहीं वरन् प्रशासन के तरीके से परिभाषित होता है। वैयक्तिक और समूह परीक्षण में एक और भी अंतर है- वैयक्तिक परीक्षण सीखने की कठिनाइयों के निदान और उपचार के लिए उपयोग में लाए जाते हैं जबकि सामूहिक परीक्षण प्राय: वैयक्तिक निर्णय लेने के उद्देश्य से सामूहिक चयन एवं खोज के लिए प्रयुक्त होते हैं। अंत में, सामूहिक परीक्षणों का मानकीकरण अत्यधिक बड़े प्रतिदर्श पर किया जाता है जबकि वैयक्तिक परीक्षण अपेक्षाकृत छोटे प्रतिदर्श पर मानकीकृत किए जाते हैं। यद्यपि, समूह परीक्षणों का प्रशासन आसान होता है, परीक्षार्थियों की सुविधा एवं रुचि बनाए रखना कठिन सिद्ध होता है।

वाचिक, अवाचिक एवं निष्पादन परीक्षण : एक वाचिक परीक्षण लिखित शब्दों को समझने की मांग करता है। अत: ऐसे परीक्षण केवल साक्षरों पर ही प्रशासित किए जा सकते हैं। वस्तुओं के बीच स्थानविषयक संबंधों को लिखित माध्यम से अभिव्यक्त करना भी कठिन होता है। अवाचिक परीक्षण तस्वीरों या चित्रों को पदों के रूप में काम में लेते हैं। उदाहरणार्थ, रावेन की प्रोग्रेसिव मैट्रिक्स (Raven's Progressive Matrices), जिसे संक्षिप्त में आर. पी. एम. (RPM) कहते हैं, ऐसा ही एक परीक्षण है। आर. पी. एम. में एक अपूर्ण प्रारूप दिया जाता है।

परीक्षार्थी को उपलब्ध छह वैकल्पिक चित्रों में से उस एक को ढूंढ़ना होता है जो प्रारूप को पूरा करेगा (उदाहरणार्थ चित्र 1.5 देखिए)।



चित्र 1.5 रावेन की प्रोग्रेसिव मैट्रिक्स (RPM) का एक पद

निष्पादन परीक्षण कुछ मूर्त कार्यों को लेकर बनाए जाते हैं। उदाहरणार्थ, **कोह के ब्लॉक डिजाइन टेस्ट** (Koh's Block Design Test) में अलग-अलग आकार के लकड़ी के गुटकों से भरे छोटे बक्सों को दिया जाता है। परीक्षार्थी को एक दिए हुए समय में इन गुटकों को एक क्रम में व्यवस्थित करना होता है। **सी. एम. भाटिया** ने बुद्धि के एक निष्पादन परीक्षण का विकास किया जो **भाटिया बैटरी** के नाम से लोकप्रिय है। इसे बैटरी या परीक्षणमाला कहा जाता है क्योंकि यह एक परीक्षण नहीं है वरन् पांच परीक्षणों की एक श्रृंखला है।

संस्कृति की दृष्टि से पक्षपातग्रस्त बनाम निष्पक्ष परीक्षण : बहुत से बुद्धि परीक्षण उस संस्कृति की दृष्टि से पक्षपातग्रस्त होते हैं जिसमें उनका विकास या निर्माण हुआ है। वे उन संस्कृतियों के अनुभवों को चुनते हैं। पहले के बने अधिकांश परीक्षण शहरी, मध्यवर्गीय, श्वेत यूरोपीय एवं अमेरिकी समुदायों के पक्ष में हैं। इन परीक्षणों में पदों का लेखन इन संस्कृतियों को ध्यान में रख कर किया गया और इन पदों में निहित उद्देश्यों एवं क्रियाओं का दूसरी संस्कृतियों, विशेष रूप से एशियाई एवं अफ्रीकी संस्कृतियों में कोई स्थान नहीं होता है। इन परीक्षणों के लिए मानक लगभग पूरी तरह से इन्ही सांस्कृतिक समूहों पर आधारित हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए अवाचिक तथा निष्पादन परीक्षणों का निर्माण किया गया। इन परीक्षणों को संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षण माना गया क्योंकि इन्हें किसी भी संस्कृति के लोग पूरा कर सकते हैं। बाद में यह देखा गया कि ये परीक्षण भी सांस्कृतिक रूप से पक्षपातग्रस्त थे।

भारत में बुद्धि परीक्षण

लंबे समय तक भारत में बुद्धि परीक्षणों का निर्माण एक लोकप्रिय शैक्षणिक लक्ष्य बना रहा। बिने के परीक्षण के मानकीकरण का सर्वप्रथम व्यवस्थित प्रयास 1930 के दशक में **डॉ. राइस** के द्वारा उर्दू और पंजाबी में किया गया। लगभग उसी समय महालनोबिस ने बिने के परीक्षण का बंगाली भाषा में मानकीकरण करने का प्रयास किया। 1950 तक चेन्नई, ढाका, जबलपुर एवं लाहौर में बिने के परीक्षण पर शोधकार्य किया गया। कुछ दूसरे विदेशी परीक्षणों; जैसे – वेश्लर एडल्ट इंटेलीजेन्स स्केल, रावेन प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस, मिन्नेसोटा पेपर फॉर्म बोर्ड, एलेक्जेंडर का पासएलांग, क्यूब कंस्ट्रक्सन, कोह का ब्लॉक डिजाइन टेस्ट इत्यादि के लिए भारतीय मानकों को विकसित करने का भी कार्य किया गया। प्रकाशित साक्ष्य यह संकेत देते हैं कि 1950 के दशक में भारतीय परीक्षणों का निर्माण हुआ। परीक्षण निर्माण के लिए प्रथम शोध (डाक्टरेट) उपाधि 1954 में के. जी. देसाई को गुजराती में सामूहिक बुद्धि परीक्षण निर्माण के लिए प्रदान की गई। बाद में अनेक बुद्धि परीक्षणों का या तो मौलिक रूप से निर्माण किया गया या फिर पश्चिमी देशों में बने बुद्धि परीक्षणों का अनुकूलन (Adaptation) किया गया।

भारत में विकसित कुछ परीक्षणों के नाम तालिका 1.5 में दिए गए हैं।

अब तक आपने पढ़ा

बुद्धि का मापन बुद्धिलब्धि के रूप में होता है जो बच्चे की मानसिक आयु को कालक्रमिक आयु से भाग देने एवं 100 से गुणा करने से ज्ञात होती है। बिने ने बुद्धि का पहला परीक्षण विकसित किया, जिसमें अनेक संशोधन किए गए एवं व्यापक स्तर पर उपयोग किया गया है। वेश्लर मापनियां व्यापक स्तर पर प्रयुक्त दूसरी मापनियां हैं। तब से अनेक बुद्धि-परीक्षण बनाए गए हैं जिसमें से कुछ सामूहिक रूप से एवं कुछ वैयक्तिक रूप से प्रशासित किए जा सकते हैं। बुद्धि परीक्षण तीन वर्ग

में रखे जाते हैं : वाचिक, अवाचिक तथा निष्पादन। कुछ परीक्षण किसी विशेष संस्कृति के प्रति पक्षपात का प्रदर्शन करते हैं, अत: उन्हें संस्कृति की दृष्टि से पक्षपातग्रस्त परीक्षण कहते हैं। कुछ परीक्षण इस मान्यता पर विकसित किए गए कि उनको किसी भी संस्कृति में प्रशासित किया जा सकता है, अत: उन्हें संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षण कहते हैं। हाल के वर्षों में बुद्धिलब्धि परीक्षण अनेक कारणों से अपनी लोकप्रियता खोते जा रहे हैं एवं प्रतिक्रिया काल, गत्यात्मक परीक्षण जैसे वैकल्पिक माप लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। भारत में 1950 के बाद बुद्धि मापन के लिए अनेक परीक्षण बनाए गए हैं।

तालिका 1.5 : भारत में बने कुछ बुद्धि परीक्षण

वाचिक

1. *प्रयाग मेहता* का सामूहिक बुद्धि परीक्षण
2. *एस. जलोटा* का मानसिक योग्यता का सामूहिक परीक्षण
3. *एस. के. कुलश्रेष्ठ* का बिने-साइमन मापनी का भारतीय अनुकूलन
4. *एम. सी. जोशी* का सामान्य मानसिक योग्यता परीक्षण
5. *एस. एम. मोहसिन* का बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलीजेन्स

निष्पादन

1. *आर. रामलिंगस्वामी* द्वारा वेश्लर एडल्ट परफारमेन्स इंटेलिजेन्स स्केल का भारतीय अनुकूलन,
2. *प्रमिला पाठक* का ड्रा-ए-मैन टेस्ट,
3. *सी. एम. भाटिया* का परफारमेन्स टेस्ट ऑफ इंटेलीजेन्स,
4. सी. आई. ई. नॉन-वर्बल टेस्ट (अवाचिक परीक्षण)।

बॉक्स 1.4

बुद्धिलब्धि परीक्षणों के विकल्प

हाल ही के वर्षों में बुद्धि मूल्यांकन के कुछ वैकल्पिक तरीके उभरकर सामने आए हैं। इनमें से कुछ तरीकों का विवरण नीचे दिया जा रहा है।

बुद्धि के जैविक माप: *जैविक मापों में प्रतिक्रिया काल बुद्धि का एक अधिक वैध माप माना जाता है। उद्दीपक प्रस्तुति एवं व्यक्ति के द्वारा की गई अनुक्रिया के बीच के समय-अंतराल (सेकंड में) को* ***प्रतिक्रिया काल*** *(Reaction Time) कहते हैं। उदाहरण के लिए, जब यातायात की बत्ती लाल हो जाती है तो आप रुक जाते हैं और हरी बत्ती हो जाने की प्रतीक्षा करते हैं। बत्ती के हरी हो जाने के बाद आप चलना शुरू करने में कुछ समय लेते हैं। बत्ती के हरा होने एवं चलना प्रारंभ करने के बीच का समय आपके प्रतिक्रिया काल का एक माप है। यह दृक् (चाक्षुष) या श्रव्य संवेदनाओं में पाया जा सकता है। प्रतिक्रिया काल के कार्यों पर लोग जिस गति एवं संगति (speed and consistency) से कार्य करते हैं उसके आधार पर बौद्धिक क्षमताओं में भिन्न व्यक्ति समूहों के बीच अंतर किया जा सकता है। यह इस मान्यता पर आधारित है कि बुद्धिमान होने का अर्थ है सूचनाओं का शीघ्रता से प्रक्रमण करना। उदाहरणार्थ, सामान्य लोगों की तुलना में मानसिक रूप से मंद व्यक्तियों की प्रतिक्रिया अधिक धीमी एवं कम संगत होती है। इसी तरह औसत व्यक्तियों की तुलना में प्रतिभाशाली व्यक्तियों का प्रतिक्रिया काल अधिक तीव्र व संगत होता है।*

निरीक्षण काल *(Inspection Time) : यह बुद्धि का दूसरा माप है जो परिशुद्धता के पूर्वनिर्धारित मानदंड के अनुसार एक विशिष्ट उद्दीपक के बारे में निर्णय लेने के लिए उसे प्रदर्शित किए जाने के न्यूनतम समय द्वारा व्यक्त होता है। निरीक्षण काल जितना कम होगा, व्यक्ति की संज्ञानात्मक संक्रियाएं उतनी ही तीव्र होंगी।*

गत्यात्मक परीक्षण *(Dynamic Testing) : जैसा कि आपने पढ़ा, उपलब्ध बुद्धि परीक्षण व्यक्ति की विकसित योग्यताओं का मापन करते हैं। आप कक्षा 11 में अपनी पुस्तक के अध्याय 12 में वाइगट्स्की के* ***विकास के संभावित क्षेत्र*** *(Zone of Potential Development या ZPD) के बारे में पढ़ चुके हैं। ZPD एक बच्चे के वास्तविक विकास तथा उचित निर्देशन मिलने पर विकास के जिस स्तर तक वह पहुंच सकता है, इन दोनों के बीच अंतर को बताता है। गत्यात्मक परीक्षण ZPD की अवधारणा पर आधारित है। यह दो चरणों में किया जाता है। प्रथम चरण, जिसे* ***अंत:क्रिया चरण*** *(Interaction Phase) भी कहा जाता है, उसमें एक वयस्क व्यक्ति (सामान्यतया माता-पिता या अध्यापक) बच्चे को कार्यों से परिचित*

क्रमशः ...

*कराता है, उन्हें कैसे हल किया जा सकता है इसके बारे में संकेत देता है, उन्हें प्रेरित करता है तथा बच्चों के विकास के स्तर के अनुसार कार्यों में परिमार्जन भी करता है (जैसे- प्रस्तुति के क्रम को बदलना, प्रस्तुति की आवृत्ति को बदलना इत्यादि)। दूसरे चरण में, **वास्तविक परीक्षण** किया जाता है जिसमें बच्चे को संकृत्य या परीक्षण समाधान करने के लिए दिया जाता है।*

पियाजे के संकृत्य : *पियाजे के विकास के सिद्धांत को स्मरण कीजिए (अध्याय 12, कक्षा 11)। वहां आपने क्रम व्यवस्था (Seriation), संधारण (Conservation), दोलन कार्य (Pendulum task) इत्यादि के बारे में पढ़ा होगा। इन कार्यों का उपयोग बुद्धि मापन के लिए भी किया जाता है।*

आपने क्या सीखा IV

1. *मानसिक आयु का निर्धारण एक व्यक्ति के किसी बुद्धि परीक्षण के निष्पादन पर आधारित होता है।* *सही / गलत*
2. *अधिकांशत: व्यक्तियों की बुद्धिलब्धि 90 से 110 के बीच होती है।* *सही / गलत*
3. *प्रोफेसर स्टैनफर्ड ने बिने के परीक्षणों का अनुकूलन किया। इसलिए इन परीक्षणों को स्टैनफर्ड-बिने परीक्षण के नाम से जाना जाता है।* *सही / गलत*
4. *वेश्लर मापनियों में वाचिक व निष्पादन उप-परीक्षण दोनों ही हैं।* *सही / गलत*
5. *संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षणों को केवल किसी संस्कृतिविशेष के लोगों पर ही प्रशासित किया जा सकता है।* *सही / गलत*
6. *आप एक व्यक्ति की बुद्धि को उसके प्रतिक्रिया काल के आधार पर भी जान सकते हैं।* *सही / गलत*

बुद्धि स्तर में भिन्नताएं

जैसा कि आप तालिका 1.4 में देख चुके हैं, संपूर्ण समष्टि (Population) के लगभग 2 प्रतिशत लोगों की बुद्धिलब्धि 130 से ऊपर तथा इतने ही लोगों की 70 से नीचे होती है। प्रथम समूह को **बौद्धिक प्रतिभाशाली** एवं दूसरे समूह को **मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त** (Challenged) या **अल्पबुद्धि** कहा जाता है। अपने हमउम्र लोगों से एवं परिस्थिति के अनुरूप अपेक्षित निष्पादन स्तर से भिन्न निष्पादन के कारण यह लोग औसत व्यक्तियों से भिन्न होते हैं।

प्रतिभाशालिता : स्वरूप एवं पहचान

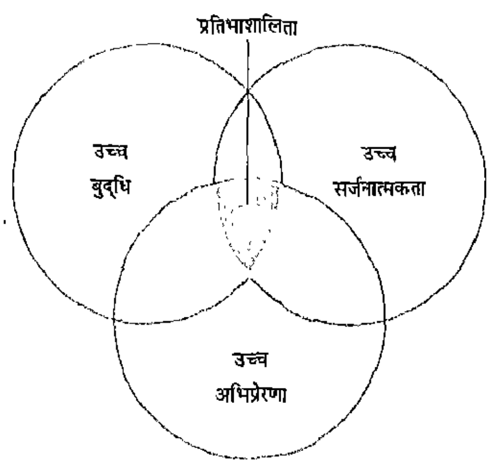
'प्रतिभाशाली' (अंग्रेजी के 'gifted' शब्द का हिंदी अनुवाद) शब्द एक विशेषण है जिसका तात्पर्य है एक ऐसा व्यक्ति जो उपहार या उपहारों (gifts), विशेष रूप से असाधारण योग्यता या बुद्धि से संपन्न है। प्रतिभाशाली व्यक्तियों पर अध्ययन का आरंभ **लेविस टरमन** के 1925 के कार्य से हुआ जिसमें उन्होंने उच्च संज्ञानात्मक योग्यताओं वाले व्यक्तियों की पहचान करने के लिए बुद्धि परीक्षण का निर्माण किया। अत: प्रतिभाशालिता को उच्च सामान्य बुद्धि कहा गया जो बुद्धि परीक्षणों पर उच्च प्राप्तांक से व्यक्त होती है। हालांकि हाल के वर्षों में ***प्रतिभाशालिता को नैतिक, दैहिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, मानवजाति के सौंदर्यपूर्ण जीवन सहित किसी भी तरह के सार्थक मानवीय प्रयास की धारा में श्रेष्ठ योग्यता के रूप में परिभाषित किया जाता है।***

सभी सांस्कृतिक समूहों व आर्थिक स्तरों के बच्चों एवं युवाओं में, मानवीय प्रयास के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्ट योग्यता पाई जाती है। इस परिभाषा से निम्नांकित बातें स्पष्ट होती हैं :

- प्रतिभाशाली व्यक्ति, उसी सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश में रहने वाले साथी-समूह की तुलना में निष्पादन के उच्च स्तर का प्रदर्शन करते हैं।
- प्रतिभाशालिता किसी बुद्धि परीक्षण पर निष्पादन तक ही सीमित नहीं होती बल्कि यह सामान्य योग्यताओं, विशिष्ट क्षमताओं, आत्म-संप्रत्यय एवं अभिप्रेरणा का योग है जो प्रतिभाशाली व्यक्ति को सीखने, उपलब्धि हासिल करने एवं उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रवृत्त करती है।
- यह विद्यालय से संबंधित गतिविधियों तक ही सीमित नहीं है वरन् खेलकूद एवं नेतृत्व जैसे क्षेत्र भी इसमें शामिल हैं।

- केवल संज्ञानात्मक योग्यताओं से युक्त होना ही प्रतिभाशाली होना नहीं है। कई योग्यताओं के स्वरूप और संगठन से प्रतिभाशालिता परिभाषित होती है। इस प्रक्रिया का स्वरूप, उसकी दिशा एवं गति अंशतः संज्ञानात्मक कारकों पर निर्भर हैं परंतु यह व्यक्तित्व व अभिप्रेरणा से प्रबल रूप से प्रभावित होती है, तथा इसमें नैतिक आयाम सहित प्रबल सामाजिक तत्त्व एवं एक महत्त्वपूर्ण संप्रेषण का पक्ष भी निहित है।

जोसेफ रेंजुली का कहना है कि प्रतिभाशालिता तीन कारकों : उच्च बुद्धि, उच्च सृजनात्मकता एवं उच्च अभिप्रेरणा की परस्पर क्रिया पर निर्भर करती है (चित्र 1.6)।



चित्र 1.6 प्रतिभाशालिता के कारक

प्रतिभाशाली बच्चों की विशेषताएं : प्रतिभाशाली बच्चे आरंभ से ही असाधारण होने के लक्षण प्रदर्शित करते हैं। बाल्यकाल के दौरान ऐसे बच्चे अवधान-विस्तार, अच्छी प्रत्यभिज्ञा स्मृति, नएपन के प्रति अभिरुचि, संवेदनाओं के प्रति अतिक्रियाशीलता, एवं कम उम्र में ही भाषा का उपयोग प्रदर्शित करते हैं। तालिका 1.6 में ऐसे बच्चों की मुख्य विशेषताएं दी गई हैं।

प्रतिभासंपन्न व्यक्ति को पहचानना

प्रतिभासंपन्न बच्चों को पहचानने के लिए बुद्धि एवं उपलब्धि के परीक्षणों का सर्वाधिक उपयोग किया गया है। प्रतिभाशाली बच्चों के लिए कई विशिष्ट योजनाओं ने अधिक कठोर विभाजन बिंदु जैसे – 130, 135, 150, या 160 तक बुद्धिलब्धि का होना, या उपलब्धि का लगभग 95वें प्रतिशतांक तक पाया जाना। हालांकि, वर्तमान समय में प्रतिभाशालिता के सूचक के रूप में निम्नलिखित 7 प्रकार के आंकड़ों पर ध्यान दिया जाता है:

- सामूहिक बुद्धि परीक्षण पर प्राप्तांक।
- शिक्षकों का विचार।
- उपलब्धि परीक्षा प्राप्तांक एवं शिक्षकों द्वारा प्रदत्त श्रेणियों सहित विद्यालय के अभिलेख।
- वैयक्तिक बुद्धि परीक्षण पर प्राप्तांक।
- सामाजिक व भावनात्मक परिपक्वता तथा समायोजन का मूल्याकंन।
- माता-पिता का साक्षात्कार।
- विद्यार्थी की महत्त्वाकांक्षाएं एवं अभिप्रेरणा।

तालिका 1.6 : प्रतिभाशाली बच्चों की विशेषताएं

- उच्चस्तरीय चिंतन, समस्या-समाधान तथा निर्णय की क्षमता।
- नई समस्याओं के लिए पहले से विद्यमान कौशलों का उपयोग करना एवं समस्या का सूझपूर्ण समाधान।
- स्वतंत्र चिंतन तथा अनुरूपता (Conformity) का अभाव।
- उच्च आत्म-क्षमता तथा आंतरिक नियंत्रण।
- अकेले रहने एवं अंतर्मुखता के प्रति रुझान।
- सामाजिक एवं भावनात्मक समस्याओं की बहुतायत।
- निपुणता या प्रवीणता पाने के लिए आंतरिक रूप से अभिप्रेरित, कार्य से आनंद प्राप्त करना, एवं अपनी बौद्धिक क्षमताओं के बारे में उच्च आत्म-सम्मान का होना।
- किसी एक क्षेत्र में प्रतिभाशालिता की संभावना एवं दूसरे क्षेत्र में ठीक से न सीख पाना।

बॉक्स 1.5 **भारतीय संदर्भ में प्रतिभा की खोज**

__राष्ट्रीय प्रतिभा खोज योजना__ राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा चलायी जा रही है जिसमें प्रतिवर्ष दसवीं कक्षा में पढ़ रहे 1000 विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति प्रदान की जाती है। दो स्तरों पर ली गई परीक्षा (राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर परीक्षाएं) के आधार पर यह छात्रवृत्ति प्रदान की जाती है। राज्य स्तरीय परीक्षा राज्य सरकार द्वारा करवाई जाती है। राज्यों द्वारा अनुमोदित विद्यार्थी राष्ट्रीय स्तर की लिखित परीक्षा में बैठते हैं जिसमें मानसिक योग्यता एवं शैक्षिक उपलब्धि की परीक्षा ली जाती है। राष्ट्रीय स्तर पर चुने गए विद्यार्थी साक्षात्कार के लिए बुलाए जाते हैं। पुरस्कार की घोषणा राष्ट्रीय स्तर की लिखित परीक्षा एवं साक्षात्कार दोनों के आधार पर की जाती है। मौलिक एवं सामाजिक विज्ञान में डाक्टरेट स्तर तक तथा अभियांत्रिकी एवं चिकित्सा विज्ञान में द्वितीय-उपाधि तक अध्ययन के लिए यह छात्रवृत्ति मिलती है।

ग्रामीण एवं समाज के कमजोर तबके के प्रतिभाशाली बच्चों का ध्यान रखने के लिए (सुविधा प्रदान करने) जवाहर नवोदय विद्यालय, भारत सरकार की एक दूसरी योजना है। मानसिक योग्यता, भाषात्मक प्रवीणता, तथा गणितीय योग्यता की जांच करने वाले एक वस्तुनिष्ठ परीक्षण के आधार पर इन विद्यालयों में प्रवेश दिया जाता है।

सांस्कृतिक प्रतिभा को प्रोत्साहित करने के लिए __सांस्कृतिक प्रतिभा खोज योजना__ सांस्कृतिक संसाधन एवं प्रशिक्षण केंद्र द्वारा चलाई जा रही है। इस योजना के अंतर्गत 10 से 14 वर्ष के उन बच्चों को सुविधाएं दी जाती हैं जो या तो किसी मान्यताप्राप्त विद्यालय में पढ़ रहे हों या किसी पारंपरिक नृत्य कला या अन्य कला घराने के हों। यह सुविधा पारंपरिक संगीत, नृत्य, नाटक के साथ ही चित्रकला, मूर्तिकला एवं हस्तकला जैसे विभिन्न सांस्कृतिक क्षेत्रों में प्रतिभा को विकसित करने के लिए दी जाती है। इस योजना में लुप्तप्राय दुर्लभ कलाओं पर जोर दिया जाता है।

इनके अतिरिक्त, कुछ स्थितियों में मित्र समूह एवं आत्म-नामांकन भी प्रतिभाशाली बच्चों के चयन में सहायक होता है।

प्रतिभाशालिता एक बहुआयामी पद है। प्रतिभाशाली एवं मेधावी विद्यार्थियों में, यद्यपि सभी स्तरों पर अंतर देखा जा सकता है पर यह अंतर माध्यमिक विद्यालय के स्तर पर अधिक स्पष्ट होता है। कुछ प्रतिभाशाली बच्चे, औसत बच्चों से मात्र थोड़े बेहतर होते हैं जबकि दूसरे इस हद तक अतिविलक्षण होते हैं कि उनके पाए जाने की संभावना न के बराबर होती है। कुछ लोग केवल एक क्षेत्र में प्रतिभाशाली होते हैं जबकि दूसरे, कई क्षेत्रों में प्रतिभा के धनी होते हैं। अभिप्रेरणा या रुचि के संदर्भ में भी प्रतिभाशाली बच्चों में अंतर पाया जाता है।

बौद्धिक न्यूनता : स्वरूप एवं प्रकार

मानसिक मंदता की उपस्थिति एवं स्तर या मात्रा के निर्णय के लिए अमेरिकन एसोसिएशन ऑन मेंटल रिटार्डेशन (1992) एवं अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (1994) द्वारा तय की गई नैदानिक पद्धतियां संस्तुत की गई हैं। इन मानदंडों के अनुसार, ***आजकल मानसिक मंदन को मध्यमान से दो मानक विचलन या उससे अधिक कम (नीचे के) स्तर के बुद्धि परीक्षण निष्पादन के साथ दैनिक जीवन के सामान्य कार्यों को पूरा करने (से समायोजन) में विफलता जैसे अनुकूलनपरक क्रियाओं की कमी के रूप में परिभाषित किया जाता है।*** इस परिभाषा के अनुसार उन व्यक्तियों को अल्पबुद्धि या मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त व्यक्ति की श्रेणी में रखा जाता है जिनकी बुद्धिलब्धि 70 से नीचे है तथा उसके साथ ही उनमें अपने दैनिक जीवन की गतिविधियों को एक सामान्य व्यक्ति की तरह व्यवस्थित करने की अयोग्यता भी है। तालिका 1.7 में विभिन्न प्रकार के मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त व्यक्तियों की विशेषताएं दी गई हैं। यह ध्यान रखें कि बुद्धिलब्धि के प्रसार को, जैसा कि तालिका 1.6 में अंकित है, सख्ती से नहीं देखा जाता बल्कि दैनिक जीवन में करने की योग्यता महत्त्वपूर्ण है। मानसिक मंदन के स्तर के बारे में निर्णय जीवन निर्वाह के लिए आवश्यक सामान्य कौशलों के आधार पर किया जाता है।

यहां दो बिंदु ध्यान देने योग्य हैं । पहला यह कि किसी परीक्षण पर निम्न स्तर का निष्पादन सुनने या

तालिका 1.7 : मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त बच्चों की विशेषताएं

कार्य के विभिन्न क्षेत्र	मंदन के स्तर		
	निम्न	सामान्य	तीव्र
	(बुद्धिलब्धि प्रसार 50-70)	(बुद्धिलब्धि प्रसार 35-49)	(बुद्धिलब्धि प्रसार 20-34) एवं अतिगंभीर (बुद्धिलब्धि 20 से कम)
आत्म अवलंबन कौशल	अपने से खाना खा लेता है एवं कपड़े पहन लेता है, अपनी शौचक्रिया की जिम्मेदारी	कठिनाइयां होती हैं एवं प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है; लेकिन उपयुक्त आत्म-सहायक कौशलों को सीख सकता है।	कौशल का अभाव या आंशिक कौशल, सीमित आधार पर कोई दूसरा व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान रख सकता है।
भाषा एवं संचार	ग्रहणशील एवं अभिव्यक्ति प्रधान भाषा ठीक-ठाक होती है; बातचीत समझता है	ग्रहणशील एवं अभिव्यक्ति प्रधान भाषा ठीक-ठाक होती है; बोलने से संबंधित कठिनाइयां।	ग्रहणशील, भला, सीमित या अच्छी अभिव्यक्तिप्रधान भाषा या सीमित या ठीक नहीं।
शैक्षिक कार्य	सीखना, कक्षा 3 से 6 तक	बहुत कम शैक्षिक कौशल; अधिकतम 1 से 2 तक।	शैक्षिक कौशल नहीं होते हैं।
सामाजिक कौशल	इनके मित्र होते हैं; शीघ्रता से अनुकूल करना सीख सकते हैं	मित्र बनाने में सक्षम होते हैं परंतु बहुत सी परिस्थितियों में इन्हें कठिनाई का अनुभव होता है।	सच्चे मित्र बनाने में सक्षम नहीं होते हैं; सामाजिक अंत:क्रिया का अभाव।
व्यावसायिक समायोजन	नौकरी कर सकता है; प्रतिस्पर्धात्मक या मुख्य रूप से कौशल की मांग न करने वाला	सुरक्षित या निगरानी वाले कार्य वातावरण में काम कर सकती है; सामान्यतया सतत देखरेख (या पर्यवेक्षण) की आवश्यकता होती है।	सामान्यतया कोई रोजगार नहीं; आमतौर पर हमेशा देखभाल की आवश्यकता पड़ती है।
प्रौढ़ावस्था में जीवनयापन	विवाह करता है; बच्चों वाला; तनाव या प्रतिबल के समय सहायता की आवश्यकता	आमतौर पर विवाह नहीं करते या बाल-बच्चे नहीं होते हैं; निर्भरता।	न विवाह न बच्चे; हमेशा दूसरों पर निर्भर।

देखने संबंधी दोष या खराब स्वास्थ्य के कारण भी हो सकता है जिसके कारण कोई गलती से 'मानसिक मंद' कहा जा सकता है। यह आपको सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि मानसिक मंदता के वर्ग में रखे जाने की संभावना वाले व्यक्ति की देखने, सुनने की क्रिया एवं स्वास्थ्य दशा सामान्य चल रही है। दूसरा यह कि उस व्यक्ति की भाषात्मक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति ने किसी

कार्य को पहले नहीं किया है या वह उसकी दैनिक गतिविधि का हिस्सा नहीं है तो आप यह अपेक्षा नहीं कर सकते कि वह उस कार्य को ठीक ढंग से करेगा। बच्चों को मंदता की श्रेणी में तभी रखना चाहिए जब वे निम्न बुद्धिलब्धि एवं दैनिक जीवन के कौशलों में कमी, दोनों का ही प्रदर्शन करें, और वह भी केवल तब, जब समस्याएं भाषात्मक या सांस्कृतिक अवरोध, शारीरिक विकलांगता, भावनात्मक गड़बड़ी या अस्वस्थता के कारण न उत्पन्न हों।

मानसिक मंदता के कारण

अनेक आंगिक (Organic) कारक मानसिक मंदता को जन्म दे सकते हैं। उदाहरणार्थ, **डाउन सिन्ड्रोम** (Down Syndrome) अल्प मंदन से लेकर तीव्र मंदन से जुड़ा होता है। इस सिन्ड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति में विशिष्ट दैहिक लक्षण; जैसे-झुकी आँखें, गोल-मटोल अंग एवं पतले बाल, पाए जाते हैं। यह अतिरिक्त गुणसूत्र धारण करने के कारण उत्पन्न होता है। **फेनिलकिटोन्यूरिया** (Phenyletonuria) चयापचय की विकृति है (वंश परंपरा से अर्जित एक एंजाइम की कमी के कारण होने वाली) जो यदि शैशवावस्था में ही पकड़ न ली जाए एवं उसका उपचार न कर दिया जाए तो यह मानसिक मंदता को जन्म दे सकती है। **जलशीलता** (Hydrocephaly) या खोपड़ी में मस्तिष्कीय तरल पदार्थ (Cerebrospinal fluid) का अत्यधिक जमाव मस्तिष्क के ऊतकों को नष्ट कर देता है एवं मानसिक मंदता उत्पन्न करता है। वैज्ञानिक, विभिन्न प्रकार की विकृतियों के आनुवंशिक आधार को समझने में सक्षम हुए हैं।

विविध प्रकार के प्रतिकूल परिवेशीय कारक भी मानसिक मंदन पैदा करते हैं। मानसिक रूप से मंद बच्चों का एक बहुत बड़ा हिस्सा निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग से आता है जहां वैवाहिक अस्थिरता, माता-पिता द्वारा उपेक्षा, अपर्याप्त पोषण एवं चिकित्सा सुविधा तथा निम्न गुणवत्ता की पढ़ाई-लिखाई जैसे अनेक कारक मौजूद रहते हैं जो बच्चों के बौद्धिक विकास को कम कर सकते हैं।

बॉक्स 1.6 **नई दिशाएं: सांवेगिक, व्यावहारिक व आध्यात्मिक बुद्धि**

सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence या EI) : ***सैलोवे एवं मेयर*** *ने 1990 में सर्वप्रथम सांवेगिक बुद्धि को औपचारिक रूप से परिभाषित किया, जिसमें संज्ञान एवं भाव के जोड़ने पर बल दिया गया है।* ***गोलमैन*** *के 1995 की सर्वाधिक बिकने वाली बहुचर्चित पुस्तक 'इमोशनल इंटेलीजेन्स' के माध्यम से इस संप्रत्यय ने लोकप्रियता हासिल की।*

सांवेगिक बुद्धि को, सामान्यतया एक प्रकार की सामाजिक बुद्धि के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें स्वयं एवं दूसरों की अनुभूतियों एवं भावों को देखने-समझने, उनमें विभेदन करने एवं अपनी सोच व क्रिया को दिशा प्रदान करने के लिए इन सूचनाओं को उपयोग में लाने की योग्यता समाहित है। संक्षिप्त में, इसमें निम्न चार आयाम शामिल हैं:

- ***मनोभावों का प्रत्यक्षण, मूल्यांकन एवं अभिव्यक्ति***
- ***संज्ञानात्मक क्रियाओं को मनोभावों द्वारा प्रोत्साहित करना***
- ***भावात्मक सूचनाओं को समझना व विश्लेषण करना तथा भावात्मक ज्ञान का उपयोग***
- ***मनोभावों का नियमन***

व्यावहारिक बुद्धि (Practical Intelligence) : *इसका आशय उस तरह की सोच (चिंतन) से है जिसका उपयोग लोग दिन-प्रतिदिन की समस्याओं का समाधान करने के लिए करते हैं चाहे वह घर हो, एक सामाजिक परिवेश हो या काम करने की जगह। इसे 'कार्यरत मानस' (mind in action) या व्यापक पैमाने पर की जाने वाली दैनिक जीवन की उद्देश्यपूर्ण क्रिया में निहित चिंतन के रूप में देखा जाता है। यह दैनिक जीवन की सामान्य गतिविधियों से संबंधित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक है। व्यावसायिक परिवेश में यह ऐसी जानकारियों को सीखने (अर्जित करना) और बाद में उनको उपयोग में लाने से संबंधित है जो कर्मचारियों को कभी भी सिखाई-पढ़ाई नहीं जातीं और न ही कभी उन्हें बोल कर बताया जाता है, परंतु सफलता के लिए ऐसी जानकारियां आवश्यक होती हैं। अनकहा ज्ञान, प्रविधि विषयक ज्ञान कही जाने वाली यह बुद्धि कर्मचारियों को अपने व्यवसाय को विकसित व अनकही अपेक्षाओं को पूरा करने में सक्षम बनाती हैं। अनकहे ज्ञान की निम्नलिखित तीन विशेषताएं हैं :*

क्रमशः...

- *अनकहा ज्ञान स्वरूप में विधिपरक होता है एवं क्रिया (कार्य) से घनिष्ठ रूप से संबंधित होता है। यह किसी चीज के बारे में जानने (Knowing that) के बजाय कोई चीज करे की जानकारी (knowledge) से संबंधित है।*
- *अनकहा ज्ञान अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होता है।*
- *अनकहा ज्ञान दूसरों से प्रत्यक्ष मदद के बिना स्वयं के प्रयासों से अर्जित किया जाता है। यह वह ज्ञान है जो अनकहा है एवं (व्यावहारिक सफलता में इसके महत्व के सापेक्ष) जिस पर कम बल दिया जाता है, या जिसके बारे में ठीक से सूचित नहीं किया जाता है।*

अतः बुद्धि परीक्षणों से मापी जाने वाली शैक्षिक बुद्धि की तुलना में व्यावहारिक बुद्धि अधिक उपयोगी प्रतीत होती है।

***आध्यात्मिक बुद्धि** (Spiritual Intelligence): यह वह बुद्धि है जिससे मनुष्य जीवन के अर्थ व मूल्य से जुड़ी समस्याओं पर ध्यान देता है एवं उनका समाधान करता है, इस बुद्धि द्वारा हम लोग अपनी गतिविधियों एवं अपने जीवन को अधिक व्यापक, समृद्ध तथा सार्थक संदर्भ में रख सकते हैं। यह वह बुद्धि है जिससे हम यह मूल्यांकन कर सकें कि एक कार्य का एक प्रकार या जीवन-मार्ग दूसरे की तुलना में अधिक अर्थपूर्ण है। यह परम बुद्धि मानी जाती है। हम लोगों में अपने जीवन को एक बड़े एवं अर्थ प्रदान करने वाले संदर्भ, चाहे वह परिवार हो, समुदाय हो, कार्यस्थल हो, धार्मिक ढांचा हो या ब्रह्मांड हो, में देखने की लालसा होती है। यह हमें वर्तमान क्षण एवं स्वयं से परे ले जाती है। आध्यात्मिक बुद्धि मनुष्यों को अपनी परिधि को विस्तृत करके सृजनशील बनने, नियमों में परिवर्तन करने तथा परिस्थितियों को बदलने का अवसर देती है। आध्यात्मिक बुद्धि मस्तिष्क के केंद्रों से बाहर काम करती है तथा सभी प्रकार की बुद्धि को एकीकृत करती है। आध्यात्मिक बुद्धि हमें पूर्ण रूप से बौद्धिक, भावात्मक व आध्यात्मिक प्राणी बनाती है। इसका धर्म से आवश्यक रूप से संबंध नहीं है।*

***डोना जोहर तथा इयान मार्शल** ने अपनी पुस्तक 'दि स्प्रिचुअल इंटेलीजेंस : दि अल्टीमेट इंटेलीजेंस' (The Spiritual Intelligence : The Ultimate Intelligence) में उच्च विकसित आध्यात्मिक बुद्धि के सूचकों को अंकित किया है। ये हैं :*

- *आवश्यकता के अनुसार स्वयं में परिवर्तन करने की क्षमता (सक्रियता एवं सहजता से अनुकूलन)।*
- *उच्च स्तर की आत्म-सजगता।*
- *दुःखों का सामना करने एवं उनका उपयोग में लाने की क्षमता।*
- *पीड़ा को झेलने एवं उससे ऊपर उठने (परे हो जाने) की क्षमता।*
- *मूल्य एवं अंतर्ज्ञान से प्रेरित होने का गुण।*
- *दूसरों को प्रेरित करने की क्षमता।*
- *अनावश्यक नुकसान पहुंचाने की अनिच्छा।*
- *असमान चीजों में संबंध देखने की प्रवृत्ति (पूर्णतावादी होना)।*
- *'क्यों?' या 'यदि ऐसा है तो?' जैसे प्रश्नों को पूछने एवं 'आधारभूत' उत्तरों को ढूंढने की प्रवृत्ति।*
- *मनोवैज्ञानिक भाषा में कहें तो 'क्षेत्र-अनिर्भर' होना-परंपरा से विपरीत कार्य को आसानी से करने की विशेषता।*

अब तक आपने पढ़ा

बौद्धिक योग्यता में दो तरह की भिन्नताएं हैं - प्रतिभाशालिता एवं मानसिक मंदन। प्रतिभाशालिता का अभिप्राय है अपनी उम्र, अनुभव व वातावरण की तुलना में उपलब्धियों का उच्चतर स्तर, विस्तृत ध्यान विस्तार, अच्छी प्रत्यभिज्ञा-स्मृति, नवीनता के प्रति रुचि, संवेदनाओं के प्रति अतिक्रियाशीलता, एवं बोलने की क्षमता का कम उम्र में विकास पाया जाता है। इन बच्चों को पहचानने के लिए कई विधियों; जैसे-परीक्षण, अध्यापकों के विचार, शैक्षिक अभिलेख, सामाजिक एवं भावात्मक परिपक्वता आदि का उपयोग किया जाता है। दूसरी ओर, मानसिक मंद बच्चे हैं जो एक बुद्धि परीक्षण पर मध्यमान से दो मानक विचलन या उससे अधिक नीचे के अंक पाते हैं। ये बच्चे आत्म-अवलंबन, भाषा एवं संप्रेषण, सामाजिक कौशल, शैक्षिक व व्यावसायिक समायोजन तथा प्रौढ़ स्तर पर जीवनयापन जैसे क्षेत्रों में सामान्य बच्चों की तुलना में घटिया निष्पादन करते हैं। अनेक आंगिक कारक मानसिक मंदता को जन्म देते हैं। उदाहरणार्थ, डाउन सिंड्रोम अल्प-मंदन से लेकर तीव्र मंदन तक जुड़ा होता है। इसी प्रकार, फेनिलकिटोन्यूरिया चयापचय की विकृति है जो मानसिक मंदता को जन्म दे सकती है।

आपने क्या सीखा V

1. *एक व्यक्ति जीवन के नैतिक एवं सौंदर्यपरक दोनों ही पक्षों में प्रतिभाशाली हो सकता है।* *सही / गलत*
2. *एक प्रतिभाशाली व्यक्ति, चाहे वह जिस भी उम्र या परिवेश का हो, का निष्पादन अन्य सभी व्यक्तियों से बेहतर होता है।* *सही / गलत*
3. *प्रतिभाशाली व्यक्तियों में सामाजिक एवं भावात्मक समस्याएं अधिक पाई जाती हैं।* *सही / गलत*
4. *गंभीर मंदता वाले व्यक्ति की वाचिक अभिव्यक्ति एक सामान्य मंदन के व्यक्ति के समान होती है।* *सही / गलत*
5. *उचित प्रशिक्षण से सामान्य मंदन के व्यक्ति आत्म-सहायक कौशल सीख सकते हैं।* *सही/गलत*

विशिष्ट योग्यताएं या अभिक्षमताएं : पोषण तथा मापन

अभिक्षमता उन विशेषताओं की संयुक्ति है जो प्रशिक्षण के बाद कुछ विशिष्ट ज्ञान या कौशल अर्जित करने की क्षमता की ओर संकेत करती है। इसका सीधा अर्थ है कि आपको कुछ सीखने या बनने के लिए; जैसे – शब्द या भाषा प्रयोग (बोलने), संगीतज्ञ बनने, यांत्रिक कार्य करने आदि की क्षमता, आवश्यकता हो। इन गुणों को उचित प्रशिक्षण के द्वारा उपयोग में लाया या सीखा जा सकता है। दूसरे शब्दों में, यदि एक व्यक्ति में संगीतज्ञ बनने के लिए आवश्यक क्षमताएं; जैसे – स्वर, लय एवं संगीतपरक संवेदनशीलता के अन्य पक्षों में विभेदन करना, नहीं है तो वह पर्याप्त प्रशिक्षण के बावजूद भी अच्छा संगीतज्ञ नहीं बन सकता है।

बुद्धि, अभिक्षमता एवं उपलब्धि के बीच महत्त्वपूर्ण अंतर है। बुद्धि विभिन्न अवसरों पर कुछ विशिष्ट कार्यों को करने की क्षमता है। **अभिक्षमता किसी कार्य को करने की संभावित क्षमता है** जिसमें सामान्यतया कई योग्यताएं सम्मिलित रहती हैं। **उपलब्धि का अर्थ है किसी विशिष्ट विषय में निष्पादन है जिसके बारे में चर्चा की जा चुकी है।**

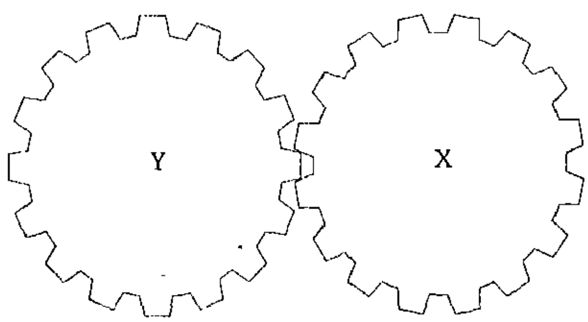
अभिक्षमता परीक्षण चूंकि किसी कार्य को करने की संभावित क्षमता से जुड़ा होता है अतः इसका उपयोग भविष्यकथन (भावी कार्य-दक्षता का अनुमान लगाने) के लिए किया जाता है। लिपिकीय अभिक्षमता, यांत्रिक अभिक्षमता, संगीतपरक अभिक्षमता, टंकण अभिक्षमता जैसे अनेक अभिक्षमता परीक्षणों का निर्माण इन क्षेत्रों में सफलता की संभावना का अनुमान लगाने के लिए किया गया है। इनमें से प्रत्येक परीक्षण में आम तौर पर कई उप-परीक्षण होते हैं। मनोवैज्ञानिकों द्वारा कई बहु-अभिक्षमता परीक्षणमालाओं का विकास किया गया है। बहु-अभिक्षमता परीक्षणमालाओं में परीक्षार्थी का अनेक अलग-अलग परंतु समजातीय (एक-दूसरे से मिलते-जुलते) अभिक्षमताओं पर परीक्षण किया जाता है। कुछ प्रमुख परीक्षणमालाएं हैं: डिफरेंशियल एप्टीट्यूड टेस्ट बैटरी (डी. ए. टी.), जनरल एप्टीट्यूड टेस्ट बैटरी (जी. ए. टी. बी), आर्म्ड सर्विसेस वोकेशनल एप्टीट्यूड टेस्ट बैटरी (ए. एस. व्ही. ए. बी.)। शैक्षिक क्षेत्र में एक बहुप्रचलित परीक्षणमाला की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन यहां किया जा रहा है।

पहले डी. ए. टी. को कक्षा 8 से 12 तक के विद्यार्थियों के शैक्षिक व व्यावसायिक निर्देशन को आधार प्रदान करने के लिए निर्गत किया गया। बाद में, विद्यालय छोड़ चुके पूर्व-वयस्कों के व्यावसायिक परामर्श तथा कर्मचारियों के चयन में भी इसे उपयोगी पाया गया। इसमें निम्नलिखित आठ स्वतंत्र उप-परीक्षण हैं :

- वाचिक तर्कना
- आंकिक योग्यता
- अमूर्त तर्कना
- लिपिकीय गति एवं परिशुद्धता
- यांत्रिक तर्कना
- स्थानिक संबंध
- वर्तनी
- भाषा प्रयोग।

जे. एम. ओझा ने डी. ए. टी. का भारतीय अनुकूलन किया है। इसके अतिरिक्त, वैज्ञानिक, शिक्षण, लिपिकीय, अभियांत्रिकीय, शैक्षिक, चिकित्सकीय, साहित्यिक एवं अन्य अभिक्षमताओं के मापन के लिए भारत में अनेक परीक्षणों का निर्माण किया गया है। आइए, अभिक्षमता परीक्षण में उपयोग किए जाने वाले कुछ परीक्षणों के स्वरूप को समझें।

यांत्रिक तर्कना : इस परीक्षण से ऐसे कार्य क्षेत्रों में सफलता के पूर्वानुमान करने का प्रयास किया जाता है जिसमें गाड़ी-मोटर, रेफ्रिजरेटर, वातानुकूलन यंत्र जैसे उपकरणों की मरम्मत का काम करना हो। ऐसे परीक्षण से संबंधित एक विशिष्ट पद को जिसमें दो गियर होते हैं, चित्र 1.7 में दिखाया गया है।



चित्र 1.7 यांत्रिक अभिक्षमता परीक्षण का एक पद

यदि गियर x तीर की दिशा में घूम रहा है तो गियर y किस दिशा में घूमेगा?

(a) घड़ी की सुई की दिशा में (दाएं से बाएं ओर)

(b) घड़ी की सुई के विपरीत दिशा में (बाएं से दाएं ओर)

वाचिक कौशल : यह परीक्षण एक व्यक्ति की शब्दों में रुचि एवं शब्द-ज्ञान का मापन करता है। यह माना जाता है कि एक व्यक्ति जो इस परीक्षण पर कम अंक पाता है वह ऐसे व्यवसाय में बहुत सफल नहीं होगा जिसमें बहुत अधिक लिखने-पढ़ने के काम की अपेक्षा हो।

लिपिकीय गति एवं परिशुद्धता : इस परीक्षण में उन कौशलों के मापन का प्रयास किया जाता है जिनकी आवश्यकता लिपिकीय या कार्यालयी नौकरियों में पड़ती है। यह समयबद्ध (समय-सीमा के अंदर किया जाने वाला) परीक्षण है जो कार्य करने की गति की जांच करता है क्योंकि ऐसी नौकरियों में कार्य गति पर बल दिया जाता है।

सामान्यतया इन परीक्षणों को समूह में रखा जाता है क्योंकि एक व्यक्ति इन परीक्षणों से यह जानना चाहता है कि इनमें से किस संवर्ग में उसे सर्वाधिक अंक मिलता है।

क्रियाकलाप 1.7

अपनी यांत्रिक इंजीनियरिंग अभिक्षमता को परखिए

यह अनुप्रयोगात्मक विज्ञान तथा यंत्रविज्ञान की एक परीक्षा है। नीचे 20 परीक्षण पद दिए गए हैं। प्रत्येक पद को अच्छी तरह पढ़िए और जिस उत्तर को आप सही समझते हैं उस पर (a, b या c) पर सही (√) का चिह्न लगाइए। इस तरह बिना अधिक समय बिताए परीक्षण को पूरा कीजिए।

1. *लकड़ी के एक पटरे की एक तरफ एक भारी वजन इस प्रकार रखा गया है कि वह वजन भाग A के निकट तथा भाग B से दूर है। यदि पटरे को दो व्यक्ति उठाते हैं तो*
   - *(a) A की ओर स्थित व्यक्ति की तरफ ज्यादा भार होगा।*
   - *(b) B की ओर स्थित व्यक्ति की तरफ ज्यादा भार होगा।*
   - *(c) दोनों तरफ भार बराबर मात्रा में होगा।*
2. *यदि एक भारी वजन को एक रस्सी के सहारे उठाना हो तो किस व्यक्ति को ज्यादा परिश्रम के साथ खींचना होगा?*
   - *(a) वह व्यक्ति जो रस्सी को अकेली घिरनी के सहारे खींचेगा।*
   - *(b) वह व्यक्ति जो रस्सी को दुहरी घिरनी के सहारे खींचेगा।*
   - *(c) दोनों ही दशाओं में समान परिश्रम लगेगा।*
3. *यदि एक साइकिल में दो असमान (छोटे बड़े) पहिए हों तो कौन-सा पहिया तेजी से चक्कर लगाएगा?*
   - *(a) छोटा पहिया*
   - *(b) बड़ा पहिया*
   - *(c) दोनों बराबर लगाएंगे*
4. *यदि एक टेबल पंखे में तीन पंख हैं और दूसरे में पांच तो कौन-से पंखे के लिए अधिक शक्तिशाली मोटर की आवश्यकता पड़ेगी?*
   - *(a) तीन पंखों वाले टेबल पंखे में*
   - *(b) पांच पंखों वाले टेबल पंखे में*
   - *(c) दोनों में समान शक्ति के मोटरों की आवश्यकता होगी*
5. *कौन-सा द्रव भारी होगा?*
   - *(a) वह द्रव जिसमें लकड़ी का एक टुकड़ा पूरी तरह डूब जाता है*
   - *(b) वह द्रव जिसमें यह नहीं डूबता है*
   - *(c) दोनों द्रव समान होंगे*
6. *यदि एक कार दाईं ओर मुड़ती है तो उसके अंदर बैठा व्यक्ति किस ओर घूमेगा?*
   - *(a) दाईं ओर*
   - *(b) बाईं ओर*
   - *(c) बिल्कुल ही नहीं घूमेगा*
7. *यदि चलती हुई एक रेलगाड़ी दाईं दिशा में मुड़ती है तो रेलगाड़ी के कौन-से पहिए ऊंचे होंगे?*
   - *(a) बाहरी पहिए*
   - *(b) अंदर के पहिए*
   - *(c) दोनों पहिए बराबर होंगे*

क्रमशः...

8. यदि गर्म तरल पदार्थ एक शीशे के गिलास में उड़ेला जाए तो किसके टूटने की संभावना है?
   (a) मोटी दीवार वाला गिलास
   (b) पतली दीवार वाला गिलास
   (c) दोनों के टूटने की समान संभावना है
9. एक चलते पहिए में कौन-सा बिंदु तेजी से घूमता है?
   (a) पहिए के अंदर की ओर स्थित बिंदु
   (b) पहिए के बाहर की ओर स्थित बिंदु
   (c) दोनों ही समान गति से घूमेंगे
10. कौन-सा स्टूल सुस्थिर होगा?
   (a) तीन टांगों वाला स्टूल
   (b) चार टांगों वाला स्टूल
   (c) पांच टांगों वाला स्टूल
11. एक चलती कार में आगे के पहिए का बाईं ओर का हैंड ब्रेक किसी तरह लॉक हो गया और इसके फलस्वरूप पहिया रुक जाता है। कार किस दिशा में घूमेगी?
   (a) दाईं ओर
   (b) बाईं ओर
   (c) वह रुक जाएगी
12. वायुहीन स्थिति में तीन भिन्न-भिन्न वजन एक निश्चित ऊंचाई से गिरते हैं वे धरती पर कब पहुंचेंगे?
   (a) एक ही समय
   (b) समय, भार के अनुपात में होगा
   (c) उपर्युक्त में से कोई नहीं
13. एक कार का इंजन पड़े रहने या धीमी गति से काम करते समय क्या अपेक्षा करता है?
   (a) एक समृद्ध मिश्रण
   (b) एक दुर्बल मिश्रण
   (c) सैद्धांतिक रूप से सही मिश्रण
14. आमने-सामने की भिड़ंत में चालक किस तरफ फिंक जाता है?
   (a) आगे की ओर
   (b) पीछे की ओर
   (c) सुरक्षा पेटी से बंध जाता है
15. एक व्यक्ति का एक चलती लिफ्ट में व्यक्त भार उसके वास्तविक भार की उस दशा में कम होगा जब वह नीचे की ओर निम्नांकित ढंग से जा रहा होगा
   (a) बढ़ते वेग के साथ
   (b) एकसमान वेग के साथ
   (c) घटते वेग के साथ
16. स्कूटर के इंजन सिलिंडर के ऊपर पंख किसके लिए होते हैं?
   (a) सिलिंडर को दृढ़ बनाने के लिए
   (b) अधिक शीतलता लाने के लिए
   (c) अच्छा दिखने के लिए
17. दो पेंडुलम हैं, एक बहुत लंबा है दूसरा छोटा। कौन-सा पेंडुलम अधिक तीव्रता से घूमेगा?
   (a) छोटी लंबाई वाला पेंडुलम
   (b) अधिक लंबाई वाला पेंडुलम
   (c) दोनों समान गति से घूमेंगे
18. यदि एक मकान में पानी छत पर ऊपर स्थित टैंक से आता है तो किस मंजिल के नल में सबसे ज्यादा दबाव होगा?
   (a) दूसरी मंजिल
   (b) पहली मंजिल
   (c) भूमि तल
19. यदि एक उड़ते हुए जहाज को बाईं दिशा में मुड़ना है तो उसका राडार किस दिशा में घुमाना चाहिए?
   (a) बाईं
   (b) दाईं
   (c) राडार को घुमाने की कोई आवश्यकता नहीं होगी
20. यदि एक शीशे के गिलास में एक चाँदी की चम्मच रखी जाए तथा दूसरे गिलास में एक लकड़ी की चम्मच रखी जाए और उसमें उबलता पानी उड़ेला जाए तो किस गिलास के टूटने की अधिक संभावना है?
   (a) चाँदी के चम्मच वाला गिलास
   (b) लकड़ी के चम्मच वाला गिलास
   (c) दोनों के टूटने की समान संभावना

नोटः ये नमूने के परीक्षण पद हैं। इनका उपयोग मूल्यांकन तथा निदान हेतु करना वर्जित है।

कुंजी

यदि आपने निम्नांकित उत्तरों पर चिह्न लगाया है तो प्रत्येक को 1 अंक देकर सभी का योग करें।

1.a 2.b 3.a 4.b 5.b 6.b 7.a 8.a 9.b 10.a 11.b 12.a 13.a 14.a
15.a 16.b 17.a 18.c 19.a 20.b

व्याख्या

प्राप्तांक	अभिक्षमता का स्तर
15–20	उच्च
10–14	मध्यम
10 से कम	निम्न

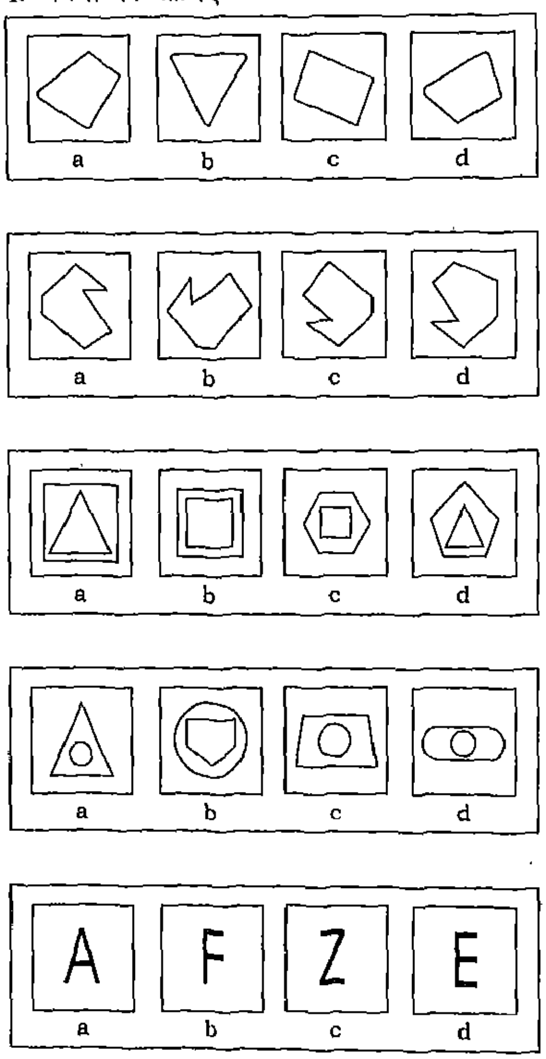
क्रियाकलाप 1.8

अपनी अमूर्त चिंतन की क्षमता को परखिए

प्रत्येक समस्या में दी गई चार आकृतियों (a, b, c तथा d) में तीन किसी एक तरह से समान हैं। आपको उस आकृति को चुनकर चिह्नित करना है जो अन्य तीन से भिन्न है।

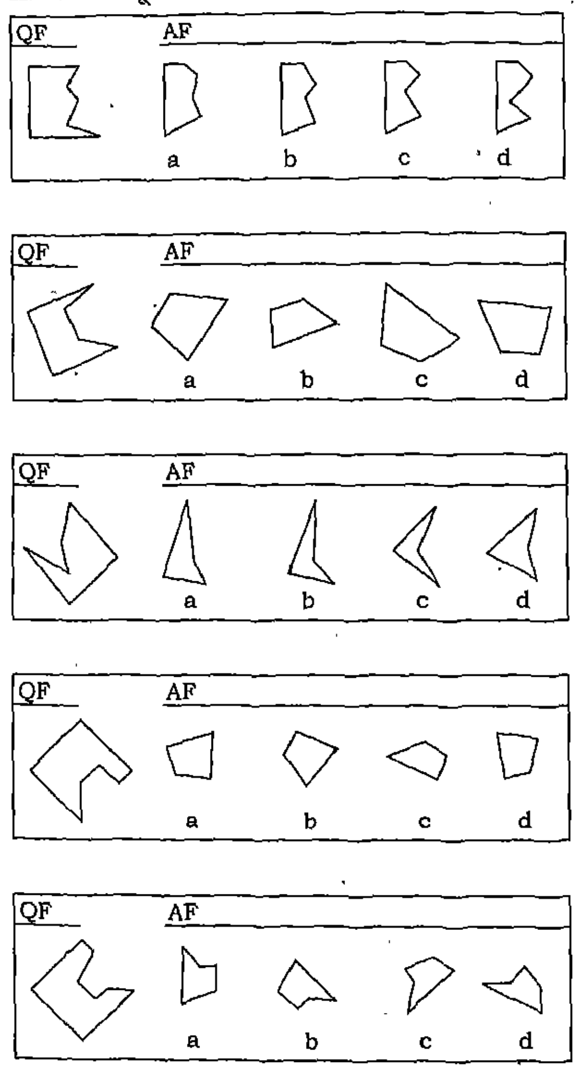
(A)

I. अकेले को खोजिए



(B)

II. वर्ग को पूरा करना



ध्यान दीजिए: *ये नमूने के परीक्षण पद हैं। इनका उपयोग मूल्यांकन या निदान के लिए वर्जित है।*

कुंजी

1. अकेले को खोजिए

सही उत्तर: 1. b, 2. d, 3. b, 4. d, 5. d

2. वर्ग को पूरा करना

सही उत्तर: 1. a, 2. b, 3. d, 4. c, 5. b

सही उत्तर को 1 अंक दीजिए तथा 1 एवं 2 के प्राप्तांकों का योग कीजिए।

व्याख्या

प्राप्तांक और अमूर्त चिंतन

8–10 उच्च,

5–7 मध्यम और

5 से कम निम्न

प्रमुख तकनीकी शब्द

अनुकूलन, अभिक्षमता, अभिक्षमता परीक्षण, संस्कृति-निष्पक्ष-परीक्षण, सांवेगिक बुद्धि, सामूहिक परीक्षण, वैयक्तिक परीक्षण, समेकित बुद्धि, बुद्धि, बुद्धिलब्धि, बुद्धि परीक्षण, भाषिक बुद्धि, तार्किक-गणितीय बुद्धि, मानसिक आयु, मानसिक मंदन, बहुबुद्धि, अवाचिक परीक्षण, पास (PASS) सिद्धांत, निष्पादन परीक्षण, व्यावहारिक बुद्धि, (गढ़ने, गढ़ना, वातावरण पुनर्गठन, पुनर्गठन) (shaping), प्रौद्योगिकीय बुद्धि।

सारांश

- *बुद्धि एक बहुत ही लोकप्रिय मनोवैज्ञानिक संप्रत्यय है। पारंपरिक रूप से बुद्धि को अमूर्त तर्कना, सीखने एवं अनुकूलन करने की योग्यता या क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया। बुद्धि की नवीन परिभाषाएं, अपनी पसंद के अनुरूप किसी वातावरण को ढालने एवं चयन करने में एक बुद्धिमान व्यक्ति की सक्रिय भूमिका को भी स्थान देती हैं।*
- *बुद्धि को समझने का नवीन दृष्टिकोण बुद्धि को एकल योग्यता नहीं मानता। इनका मानना है कि बुद्धि कई प्रकार की होती हैं। गार्डनर ने आठ प्रकार की बुद्धि की चर्चा की है : भाषामूलक, तार्किक-गणितीय, स्थानिक, संगीतपरक, शारीरिक-संवेदनापरक, अंतर्वैयक्तिक, वैयक्तिक, एवं प्रकृति संबंधी। स्टर्नबर्ग का सिद्धांत बुद्धि के तीन पक्षों में भेद करता है – घटकीय पक्ष, अनुभवपरक पक्ष एवं संदर्भात्मिक पक्ष। जे. पी. दास ने बुद्धि को नियोजन, ध्यान / अवधान, समकालिक एवं अनुक्रमिक प्रक्रमण के अर्थ में लिया है।*
- *बुद्धि के स्वरूप के बारे में विभिन्न संस्कृतियों में किए गए अध्ययन बताते हैं कि यह सांस्कृतिक रूप से परिवर्तनशील है। इसमें सांस्कृतिक भिन्नता पाई जाती है। पश्चिम में इसे संज्ञानात्मक योग्यताओं, तथा संज्ञानात्मक कार्यों को करने की गति के अर्थ में लिया जाता है। इसके विपरीत गैर-पाश्चात्य संस्कृति में बुद्धि को आज्ञापालन, सहयोग, भूमिका-संबंधी दायित्वों को पूरा करना तथा वैयक्तिक लक्ष्यों की तुलना में सामूहिक लक्ष्यों को अधिक महत्त्व देना जैसे सामाजिक एवं भावात्मक क्षमताओं के रूप में परिभाषित किया जाता है। भारत में बुद्धि की अवधारणा अधिक समग्र है क्योंकि इसमें संज्ञानात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, तथा कार्य संपादन का पक्ष भी निहित है।*
- *एक व्यक्ति की बुद्धि का मूल्यांकन करने के लिए आपको एक बुद्धि परीक्षण प्रशासित करना पड़ता है जो उस व्यक्ति की मानसिक आयु को बताता है। इस प्राप्तांक को फिर बुद्धिलब्धि में परिवर्तित करते हैं जो मानसिक आयु को कालगत आयु से भाग देने और भागफल में 100 का गुणा करने से प्राप्त होता है। जिन व्यक्तियों को 90 से 110 के बीच अंक मिलता है उन्हें औसत बुद्धि का व्यक्ति मानते हैं। प्रथम बुद्धि परीक्षण अल्फर्ड बिने द्वारा 1905 में बनाया गया जिसमें बाद में अनेक संशोधन किए गए। बुद्धि परीक्षण समूह में तथा वैयक्तिक रूप से प्रशासित किए जा सकते हैं; वाचिक, अवाचिक तथा निष्पादन तीन प्रकार के हो सकते हैं; तथा संस्कृति की दृष्टि से, पक्षपातग्रस्त तथा संस्कृतिनिष्पक्ष हो सकते हैं।*
- *जनसमूह में कुछ थोड़े-से लोग बहुत ही उच्च बौद्धिक स्तर वाले होते हैं। इन्हें प्रतिभाशाली कहते हैं। ऐसे व्यक्ति उच्च कोटि के चिंतन वाले होते हैं; कौशलों को आसानी से नए समस्याओं के समाधान में प्रयुक्त कर लेते हैं, भिन्न विचार रखने वाले, उच्च आत्म-क्षमता, एकांतवासी, आंतरिक रूप से प्रेरित*

होते हैं, तथा इनमें सामाजिक व भावात्मक समस्याएं अधिक पाई जाती हैं। प्रतिभाशाली बच्चे शिक्षक के मूल्यांकन, विद्यालय के अभिलेख, सामाजिक व भावात्मक परिपक्वता तथा माता-पिता की राय के आधार पर भी पहचाने जाते हैं। दूसरी ओर, मानसिक मंद वे बच्चे हैं जो एक बुद्धि परीक्षण पर मध्यमान से दो मानक विचलन या उससे अधिक कम अंक पाते हैं। मानसिक मंदन चार प्रकार का हो सकता है : अल्प, सामान्य, तीव्र तथा अति गंभीर। ऐसे व्यक्तियों को खाने-पीने तथा पहनने-ओढ़ने में कठिनाई होती है, संप्रेषण दोषपूर्ण होता है, सामाजिक कौशलों का अभाव तथा व्यावसायिक कुसमायोजन पाया जाता है।

- *अभिक्षमता किसी व्यक्ति के कुछ कार्य करने की संभावित योग्यता है। अतः पूर्वानुमान करने के लिए इनका उपयोग किया जाता है। देश में विभिन्न कार्यक्षेत्रों के लिए अनेक अभिक्षमता परीक्षण उपलब्ध हैं।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. आप बुद्धि को अनुकूलन तथा वातावरण के पुनर्गठन व चयन से कैसे जोड़ सकते हैं?
2. गार्डनर द्वारा बताई गई बहु-बुद्धि क्या है?
3. स्टर्नबर्ग का सिद्धांत गार्डनर के सिद्धांत से कैसे भिन्न है?
4. अनुभवपरक बुद्धि किसे कहते हैं?
5. बुद्धि के पास (PASS) प्रतिमान के कौन-कौन से घटक हैं?
6. बुद्धिलब्धि क्या है? आप बुद्धि के वाचिक, अवाचिक एवं निष्पादन परीक्षण में कैसे अंतर कर सकते हैं?
7. प्रतिभाशालिता क्या है? प्रतिभाशाली बच्चों की पहचान कैसे करेंगे?
8. मानसिक मंदता क्या है? मानसिक रूप से मंद व्यक्ति की प्रमुख विशेषताएं क्या हैं?
9. अभिक्षमता क्या है? इसे कैसे मापते हैं?
10. क्या बुद्धि की अवधारणा संस्कृति के समान है?
11. बुद्धि परीक्षण के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत

II : 1. गलत, 2. गलत, 3. सही, 4. सही, 5. सही, 6. सही, 7. गलत, 8. गलत

III : 1. सही, 2. गलत, 3. गलत, 4. सही, 5. सही

IV : 1. सही, 2. सही, 3. गलत, 4. सही, 5. गलत, 6. सही

V : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. सही

2 स्व तथा व्यक्तित्व

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- स्व तथा व्यक्तित्व की अवधारणा
- स्व की भारतीय अवधारणा
- व्यक्तित्व अध्ययन के विभिन्न उपागम
- व्यक्तित्व का मूल्यांकन

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- स्व के संप्रत्यय का वर्णन कर सकेंगे,
- स्व के अर्थ तथा उसे नियमित करने की कुछ विधियों को समझ सकेंगे,
- स्व की भारतीय अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे,
- व्यक्तित्व के संप्रत्यय का वर्णन कर सकेंगे,
- व्यक्तित्व अध्ययन के विभिन्न मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों में भेद कर सकेंगे, तथा
- व्यक्तित्व-मूल्यांकन के कुछ महत्त्वपूर्ण उपकरणों का वर्णन कर सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

यदि आप कुछ क्षण रुकें और इस बात पर गौर करें कि वह क्या है जो हम सबके ध्यान को सबसे अधिक खींचती है तो आप पाएंगे कि वह और कुछ नहीं बल्कि वह व्यक्ति ही है- दूसरे लोग तथा आप स्वयं। आपने यह अवश्य ध्यान दिया होगा कि हम जाग्रत अवस्था में अपना अधिकांश समय स्वयं अपने व दूसरों के बारे में बातचीत करने में बिताते हैं। हमारे जीवन में स्व का प्रमुख स्थान है। स्वयं को और दूसरों को जानने में रुचि सामान्य मानवीय जिज्ञासा का एक अंग है। हम सभी दूसरों के व्यवहार को जानने, उनका मूल्यांकन तथा पूर्वानुमान करने में लगे रहते हैं। अर्थात् हम एक व्यक्ति के व्यवहार के औचित्य या सार्थकता को समझने का प्रयास करते हैं। हम अपने अंदर भी झांकते हैं एवं अपने गुणों का विश्लेषण करते हैं। कभी-कभी हम अपने आप से बातचीत भी करते हैं तथा विभिन्न कार्यों को करने के लिए स्वयं को निर्देशित करते हैं। इन क्रियाकलापों में लगभग हमेशा ही स्व एवं व्यक्तित्व की अवधारणा सम्मिलित रहती है।

स्व एवं व्यक्तित्व की चर्चा हमें मनोविज्ञान के एक ऐसे रुचिकर क्षेत्र में प्रवेश कराती है जो एक व्यक्ति का उसके समग्र रूप में अध्ययन करता है। यह हम लोगों को व्यक्ति की आंतरिक तथा विभिन्न व्यक्तियों के बीच पाई जाने वाली विशिष्टता (अनोखेपन) एवं समानता को समझने में मदद करता है। आप इस अध्याय में पाएंगे कि जो मनोवैज्ञानिक इस क्षेत्र में विशेषज्ञ हैं वे व्यक्तित्व के मापन करने, व्यक्तित्व में वैयक्तिक भिन्नता को बताने, तथा इन भिन्नताओं की मात्रा का मूल्यांकन करने का प्रयास करते हैं। व्यक्तित्व के अध्ययन के आधार पर वे लोगों के व्यवहार के बारे में पूर्वानुमान करने का भी प्रयास करते हैं।

स्व एवं व्यक्तित्व की अवधारणा लंबे समय से विचारकों की रुचि का विषय रही है। इससे स्व तथा व्यक्तित्व के संप्रत्यय को समझने के कई अलग-अलग दृष्टिकोणों का विकास हुआ। इस अध्याय का उद्देश्य आपको स्व तथा व्यक्तित्व की अवधारणा को समझने में मदद करना है। इसमें आपको स्व की भारतीय अवधारणा तथा त्रिगुणों की संकल्पना का भी परिचय दिया जाएगा। व्यक्तित्व के मुख्य सैद्धांतिक दृष्टिकोणों तथा इसके मापन की विभिन्न विधियों का भी संक्षिप्त वर्णन किया जाएगा। यह आशा की जाती है कि यह सब पढ़ने से आपको स्वयं तथा दूसरों को अच्छी तरह से समझने में मदद मिलेगी।

स्व तथा व्यक्तित्व की अवधारणा

स्व तथा व्यक्तित्व की अवधारणाएं हमारे अस्तित्व की विशेषताएं, जिस रूप में हम लोगों द्वारा अनुभव की जाती हैं तथा जिस तरह से बाह्य रूप में प्रकट होती हैं, उसे बताती हैं। **हम स्व को अपने अस्तित्व बोध के अनुभवों पर आधारित एक संगठित संज्ञानात्मक संरचना के रूप में देख सकते हैं।** 'व्यक्तित्व' शब्द हम लोगों के अस्तित्व के अभिव्यक्त पक्ष की समग्रता को समझने तथा अर्थ देने का एक प्रयास है। यह आम तौर पर देखा जाता है कि विभिन्न परिस्थितियों में लोगों का व्यक्त व्यवहार एक-दूसरे से भिन्न प्रकार का होता है। ये भिन्नताएं उस व्यक्ति के लिए काफी हद तक स्थिर मानी जाती हैं। **व्यवहार के ये विशिष्ट संरूप एक व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं।** भिन्न-भिन्न व्यक्तियों का व्यक्तित्व भिन्न-भिन्न हो सकता है। यह व्यक्तित्व दूसरों की समझ में तब आता है जब वह किसी व्यक्ति के प्रकट व्यवहार में व्यक्त होता है। हम में से हर एक का व्यक्तित्व अद्‌वितीय अर्थात विशिष्ट या अपने तरह का अकेला या अनोखा होता है जिसका दूसरों के द्‌वारा मूल्यांकन किया जाता है।

स्व क्या है?

'स्व' मनोविज्ञान तथा दैनिक जीवन में प्रचुर मात्रा में उपयोग होने वाले संप्रत्ययों में से एक है। आप इस बात से सहमत होंगे कि हम सब अपने-अपने स्व के बारे में सोच-विचार करने में काफी समय बिताते हैं। हम अपने स्व से जुड़ी अनुभूतियों, प्रत्यक्षों तथा वास्तविक या कल्पित विचारों में तल्लीन रहते हैं। स्व वस्तुतः सभी मानवीय क्रियाओं का केंद्र है। आपने भी अपने स्व के बारे में कुछ अवधारणाएं अवश्य ही विकसित की होंगी। इन अवधारणाओं को जानने के लिए आप क्रियाकलाप 2.1 को करना पसंद करेंगे।

यह क्रियाकलाप आपको कैसा लगा? आपने यह अवश्य अनुभव किया होगा कि यह बहुत आसान काम नहीं था। इस क्रियाकलाप को पूरा करते हुए आप स्वयं को इंगित या संबोधित कर रहे थे। आप अपने बारे में उसी तरह से अवगत थे जैसे आप किसी वस्तु (जैसे- एक पुस्तक, एक कलम, आपके सामने खड़ा एक व्यक्ति) को जाग्रत जीवन में जानते हैं।

क्रियाकलाप 2.1

स्व को समझना

कृपया निम्नलिखित को पूरा करते हुए वाक्य बनाइए। आपको वाक्य 'मैं' से प्रारंभ करके 'हूं' से अंत करते हुए बनाना है। प्रत्येक वाक्य में आपको अपना विवरण प्रस्तुत करना है।

मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*
मैं.. *हूं।*

यह बहुत ही रोचक है कि हम लोग दूसरों से भिन्न अपने स्व की अवधारणा के साथ नहीं पैदा हुए हैं। यह पाया गया है कि लगभग 2 वर्ष की उम्र तक बच्चे स्व से जुड़ी कुछ सरल किस्म की सोच प्रदर्शित करने लगते हैं। शुरू में वे अपने स्व के बारे में माता-पिता, मित्रों, अध्यापकों तथा अन्य महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से जानते हैं। उन लोगों के साथ सामाजिक अंतःक्रिया स्व के अनुभव को आधार प्रदान करती है। अतः इस संसार में दूसरे लोगों के अनुभवों के आधार पर हमारे स्व की संरचना में परिवर्तन संभव है।

यदि आप क्रियाकलाप 2.1 को, जो सामान्यतया 'मैं कौन हूं परीक्षण' (Who am I Test) के नाम से जाना जाता है, बहुत से लोगों को पूरा करने के लिए दें तथा प्राप्त उत्तरों या अनुक्रियाओं का विश्लेषण करें तो आपको गुणों, विशेषताओं, रुचियों, गतिविधियों, विश्वासों / मान्यताओं, तथा सामाजिक पहचान इत्यादि की एक लंबी सूची मिलेगी। इन सबको ध्यान में रखते हुए *अपने को एक वस्तु के रूप में देखते हुए स्वयं के बारे में विचारों तथा अनुभूतियों के समग्र को स्व कहा जा सकता है।* यह ध्यान देना चाहिए कि आत्म-संप्रत्यय (स्व-संप्रत्यय) दर्पण में दिखने वाले प्रतिबिंब के

समान नहीं है। यह विभिन्न स्रोतों से सूचनाओं के एकीकरण पर आधृत है। संरचना एक बार बन जाने के बाद एक व्यक्ति के व्यवहार को सार्थक रूप से प्रभावित करती है।

ज्ञाता तथा ज्ञेय के रूप में स्व

हम स्व के बारे में जब बात करते हैं तो दो तरह के शब्दों का उपयोग करते हैं - **'मैं'** और **'मेरा'** या **'अपना'**। क्रियाकलाप 2.1 में आपने जिस तरह से अनुक्रिया दी यदि उसका आप सावधानीपूर्वक विश्लेषण करेंगे तो पाएंगे कि इस कार्य को करते समय स्वयं को एक वस्तु के रूप में संबोधित कर रहे थे। उदाहरणार्थ, आप कह सकते हैं कि "मैं अपने बारे में सोच रहा था"। अतः यहां 'मैं' 'अपने' को देखने का प्रयास कर रहा है। स्व के दो पक्ष हैं - एक ज्ञाता (देखने या जानने वाला) के रूप में तथा एक ज्ञेय (देखी या जानी जाती हुई वस्तु) के रूप में।

'मैं' जो जानने वाला है वह स्व के ज्ञाता पक्ष को बताता है। यह **'मैं'** एक सक्रिय **प्रेक्षक** या **साक्षी** है। यह हम लोगों के अनुभवों का सक्रिय रूप से प्रक्रमण करता है। **'मेरा'** या **'अपना'** (Me) जो प्रेक्षित होता है तथा जाना जाता है उसे 'ज्ञेय' कहा जाता है। दैनिक जीवन में *स्व को प्रायः एक वस्तु के रूप में जो अर्थ दिया जाता है उसके आधार पर समझा जाता है।* इसे **अनुभवपरक स्व** भी कहा जाता है। इसके अतिरिक्त भी स्व के कई पहलू हैं (बॉक्स 2.1 देखिए)।

हम सदैव स्व के बारे में सोचते हैं तथा हम जो बन सकते हैं या जो बनना चाहिए उसके मानसिक चित्रण का प्रयास करते हैं। दूसरे शब्दों में, हमारे मन में **संभावित स्व** (Possible Self) के बारे में अवधारणाएं होती हैं। इसी प्रकार हम **आदर्श स्व** (जिसके पाने की हम आकांक्षा करते हैं) के बारे में भी कुछ अवधारणाएं रखते हैं। यदि वास्तविक स्व आदर्श स्व से ज्यादा भिन्न होता है तो ऐसे में व्यक्ति समायोजन से जुड़ी समस्याओं का अनुभव करता है।

बॉक्स 2.1 **स्व के विभिन्न पक्ष**

स्व के अध्ययन ने अनेक मनोवैज्ञानिकों का ध्यान आकृष्ट किया है। अध्ययनों के क्रम में स्व के अनेक पक्षों को उजागर किया गया है। उदाहरण के लिए हम केवल 'स्व' की एक अवधारणा ही नहीं रखते बल्कि अपने स्व को महत्त्व भी देते हैं। स्वयं के महत्त्व के बारे में जो हमारी अवधारणा है उसे ***आत्म-गौरव*** *(Self Esteem) कहा जाता है। यह पाया गया है कि उच्च आत्म-गौरव वाले व्यक्ति सक्रिय, सफल एवं आशावादी होते हैं। वे आत्म-विश्वास से भरे होते हैं। जिन लोगों में आत्म-गौरव की कमी होती है वे प्रायः अवसादग्रस्त रहते हैं तथा हताशा अनुभव करते हैं। अपने बारे में दूसरों की राय व मूल्यांकन की हमारे आत्म-गौरव के निर्धारण में महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।* ***अस्मिता*** *(Identity) बोध का अर्थ है अपने स्व को दूसरे लोगों तथा दूसरी चीज़ों से, अपने स्व से संबद्धता तथा असंबद्धता के आधार पर, भिन्न रूप में देखना।*

स्व-संप्रत्य से जुड़ा हुआ एक और पक्ष है जिसे ***स्व-दक्षता*** *(Self Efficacy) कहते हैं। यह एक व्यक्ति का अपनी क्रियाओं के द्वारा वांछित प्रभाव उत्पन्न करने की योग्यता से संबंधित आत्म-मूल्यांकन है। यह एक व्यक्ति का विश्वास या धारणा है कि वह विशिष्ट स्थितियों में किस-किस कार्य को निपुणता से कर सकता है। अतः यदि एक व्यक्ति यह मानता है कि एक विशिष्ट स्थिति में जिस प्रकार के व्यवहार की आवश्यकता है उसे वह सफलतापूर्वक पूरा कर सकता है तो वह व्यक्ति आत्म-दक्षता युक्त कहा जाएगा। स्व-संप्रत्यय का एक दूसरा पक्ष है* ***स्व-चेतना*** *(Self Consciousness)। व्यवहार या कार्य करते समय हम हमेशा अपने बारे में सजग या आत्म-चेतन नहीं रहते हैं। जब हम स्व या आत्म के प्रति चेतन रहते हैं तो हम 'स्व' पर ध्यान देते हैं। हम लोग आत्म-केंद्रित होते हैं। दूसरे अवसरों पर हम अन्य लोगों पर ध्यान देते हैं।*

आत्म निगरानी *(Self Monitoring) की भी एक अवधारणा प्रस्तुत की गई है। इसका अर्थ है स्वयं की निगरानी या जांच-परख करते रहने की योग्यता। यह पाया गया है कि कुछ लोग बाह्य वातावरण से संकेत लेकर उसके अनुरूप अपने व्यवहार में परिवर्तन कर लेते हैं। ऐसे लोग उच्च आत्म-निगरानी वाले व्यक्ति कहे जाते हैं। इसके विपरीत निम्न आत्म-निगरानी वाले व्यक्ति आंतरिक संकेतों व जानकारियों से निर्देशित होते हैं।* ***आत्म-प्रकटन*** *(Self-Disclosure) स्व की कार्य प्रणाली का एक दूसरा पक्ष है। कुछ*

क्रमशः ...

*लोग अपने बारे में किसी कठिनाई या अवरोध के बिना मुक्त भाव से बातचीत करते हैं जबकि कुछ लोगों को अपने बारे में बताने में कठिनाई होती है। पहली श्रेणी के लोग उच्च आत्म-प्रकटन तथा बाद के लोग निम्न आत्म-प्रकटन वाले कहे जाते हैं। दूसरों से संबंध बताने, विभिन्न कार्यों को करने, तथा दूसरों से अनुग्रह या अनुमोदन तथा सहायता पाने के लिए लोग सकारात्मक **आत्म-प्रस्तुतीकरण** (Self presentation) की विधियों को भी सीखते हैं। अतः हम स्व के एक सिद्धांत या संपूर्ण अवधारणा को विकसित करते हैं। हम स्व के बारे में अवधारणाओं के एक समुच्चय (समूह) का निर्माण करते हैं।*

भारतीय परंपरा में स्व

स्व की अवधारणा एक सांस्कृतिक संदर्भ में विकसित होती है। भारतीय सांस्कृतिक परिवेश में निरंतरता तथा परिवर्तन दोनों ही तत्त्व पाए जाते हैं। वैदिक ऋचाएं, कर्मकांड तथा महाकाव्यों के चरित्र अभी भी जीवंत हैं तथा भारतीय समाज के लोगों की चेतना में विद्यमान हैं। विभिन्न सांस्कृतिक परंपराओं के घुलने-मिलने में दूसरे सांस्कृतिक समूहों; जैसे आर्य, द्रविड़, शक्, हूण, मुस्लिम तथा अंग्रेजों के संपर्क का योगदान है। वर्तमान समय में विज्ञान, प्रौद्योगिकी, तथा पाश्चात्य शिक्षा ने भारतीय समाज के मानस को प्रभावित किया है (बॉक्स 2.4 तथा 2.5 देखिए)।

आत्मा तथा अहंकार जैसे संप्रत्ययों से हमारा बड़ा पुराना परिचय है। **आत्मा** स्वतंत्र तथा गैर-भौतिक तत्त्व रूपी वास्तविक स्व का बोध (साक्षात्कार) है तथा **अहंकार** अपने वास्तविक स्वरूप की अज्ञानता (अविद्या) के कारण स्वयं के महत्त्व को बढ़ा-चढ़ा कर प्रदर्शित करता है। जीव (सांसारिक अनुभवों से संबद्ध भोक्ता) तथा ब्रह्म (परम तत्त्व या सत्ता) का द्वैत भाव पाया जाता है परंतु जीवात्मा या आत्मा परम तत्त्व/सत्ता या ब्रह्म का एक अंश है, इस पर भी बल दिया जाता है। स्व की भारतीय अवधारणा मनुष्य के दैहिक, सामाजिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक पक्षों को अपने में समाविष्ट करती है। देशज विचारों तथा अवधारणाओं से परिचय के लिए बॉक्स 2.2 देखें।

भारतीय संदर्भ में स्व की अवधारणा को मनुष्य के मॉडल के आधार पर समझा जा सकता है। **रमाचरण त्रिपाठी** ने एक रोचक विश्लेषण में निम्नलिखित विशेषताओं की ओर ध्यान आकृष्ट किया है : (1) स्व को एक असहभागी तथा साक्षी के रूप में देखा जाता है। (2) स्व की पृथक् सत्ता नहीं है अर्थात् अन्य लोगों से अलग स्व का अस्तित्व नहीं है। यह सभी के साथ मिलकर कार्य करता है। (3) स्व अधिक निर्भरता वाले परिवेश के अंदर ही कार्य करता है। (4) ब्रह्मांड में भी मनुष्यों की तरह चेतनायुक्त जीवन की सभी विशेषताएं देखी जाती हैं। (5) परिवर्तन तथा विकास सीधी रेखा में नहीं होते हैं।

स्व की भारतीय व पश्चिमी अवधारणा में सबसे महत्त्वपूर्ण अंतर स्व तथा परिवेश के बीच सीमारेखा का निर्धारण है। पश्चिमी मानस में ये सीमा रेखाएं लगभग अपरिवर्तनीय या दृढ़ हैं। जबकि भारतीय जनमानस ऐसी सीमा रेखाओं से नियंत्रित या निर्देशित होता है जो निरंतर बदलती रहती हैं। अतः भारतीय व्यक्ति के लिए स्व कभी-कभी विस्तृत होकर परिवेश में मिलकर एकाकार हो जाता है परंतु अगले ही क्षण वह उससे पूर्णरूपेण अलग हो जाता है। इसके विपरीत पश्चिमी दृष्टिकोण स्व तथा अन्य, मनुष्य और प्रकृति, तथा आत्मनिष्ठ एवं वस्तुनिष्ठ के बीच विभाजन को पूर्ण मानता है। यह भारतीय लोगों के लिए, जो ऐसे स्पष्ट विभाजन को नहीं मानते हैं, सही नहीं है। चित्र 2.2 स्व तथा समूह के बीच संबंध स्थापित करने के तरीकों को स्पष्ट करता है। पश्चिम में स्व तथा समूह दो भिन्न तत्त्वों के रूप में लिए जाते हैं। इनमें से प्रत्येक की अपनी निश्चित सीमा-रेखा होती है। भारतीय संदर्भ में स्व तथा निज-समूह दोनों की सीमा-रेखा परिवर्तनशील मानी जाती है। स्व, निज-समूह से संबद्ध नहीं होता है बल्कि उसी में समाहित होता है। हालांकि इस तथ्य का कि स्व समूह में समाहित है, यह अर्थ नहीं है कि व्यक्तिवादी बनाम समूहवादी रुझान के संदर्भ में भारतीय मानस पश्चिमी मानस से भिन्न है। भारतीय लोग दोनों ही प्रवृत्तियों के सह-अस्तित्व का प्रदर्शन करते हैं।

स्व-नियमन

जीवन की विविध आवश्यकताओं तथा चुनौतियों का सामना करने के लिए जरूरी है कि हम परिस्थितिजन्य दबावों को झेलने में समर्थ हों तथा अपने ऊपर नियंत्रण का

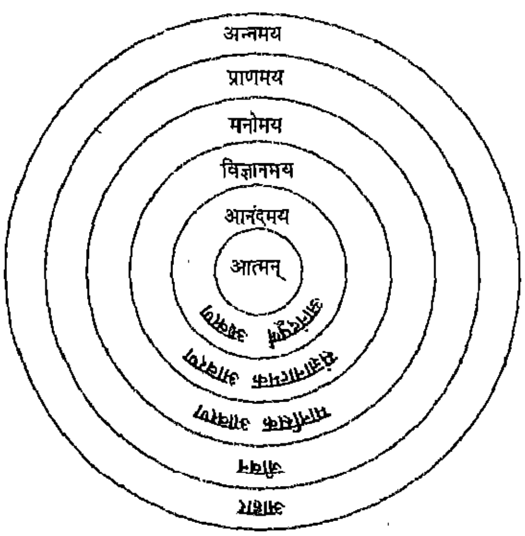
बॉक्स 2.2 स्व पर विचार की कुछ देशज धारणाएं

एक बहुस्तरीय या कई पर्तों वाले पदानुक्रम (श्रेणीबद्ध संगठन) के रूप में स्व : *यदि स्व के श्रेणीबद्ध-क्रम का उल्लेख न हो तो स्व का वर्णन अधूरा रह जाएगा। तैत्तिरीयोपनिषद् में कहा गया है कि जीव एक बहु-स्तरीय (बहु-आवरणयुक्त) तत्त्व है। जैसा कि चित्र 2.1 में दिखाया गया है, जीव की पांच पर्तें हैं जिसमें पांच कोश या आवरण एक दूसरे में आबद्ध रहते हैं।*

यह प्याज के संकेंद्रित (एक ही केंद्र से जुड़े) आवरणों (छिलकों) की तरह है। स्थूल भौतिक शरीर अन्न से उत्पन्न माना जाता है ***(अन्नमय कोश)****। इसमें जीवन को धारण करने वाला स्व पाया जाता है* **(प्राणमय कोश)***। इससे श्वसन तथा अन्य चयापचय की क्रियाएं संचालित होती हैं जो शरीर के अंगों को क्रियाशील तथा कार्यरत रखती हैं। तीसरी पर्त मानसिक आवरण* **(मनोमय कोश)** *कही जाती है जिसमें ज्ञानेंद्रियां शामिल हैं। यह ध्यान देने की बात है कि विषय वासना (कामना) की पूर्ति का प्रयास इंद्रियजन्य अनुभवों के माध्यम से होता है। इस आवरण या कोश को अहं के लिए संघर्ष का अधिष्ठान माना जाता है तथा इसकी अभिव्यक्ति संलग्नता या रुचियों के रूप में होती है। अगली पर्त संज्ञानात्मक आवरण है* ***(विज्ञानमय कोश)****। इसमें विचार, तथा संप्रत्यय इत्यादि शामिल हैं जो इस संसार को जानने-समझने में प्रयुक्त होते हैं। सबसे अंदर की पर्त या स्तर को आनंद का आवरण कहते हैं* ***(आनंदमय कोश)*** *क्योंकि यह परमानंद या परम सुख को प्रदर्शित करता है जो वास्तविक स्व (या आत्मन्) की मूल विशेषता है।*

जैसा कि देखा जा सकता है कोशों की अवधारणा स्थूल तत्त्वों से प्रारंभ होकर सूक्ष्म तत्वों की ओर बढ़ता हुआ एक अनुक्रम या श्रेणीबद्ध संगठन है। आत्म (स्व) और अनात्म (गैर-स्व) के बीच एक तात्त्विक निरंतरता भी है। इसका अर्थ यह हुआ कि आत्म और अनात्म के बीच सीमा निर्धारित करने वाली रेखा अपरिवर्तनीय नहीं है। भिन्न-भिन्न अवसरों पर स्व थोड़े या अधिक तत्त्वों का समावेश कर सकता है।

सूफी मत : *सूफीवाद इस्लाम का रहस्यवादी या आभ्यंतर (आंतरिक) पक्ष है। सूफी शब्द योगी के समान है और यह ऐसे व्यक्ति को इंगित करता है जो लक्ष्य तक पहुंच गया है। सूफीवाद का प्रयास है लोगों को सरल व सुव्यवस्थित जीवन व्यतीत करने में सक्षम बनाना। यह सिखाता है कि अहंकार तथा अपरिहार्य रूप से होने वाला संघर्ष मूर्खता है तथा इस संसार (ब्रह्मांड) का सार तत्त्व रूहानी (आत्म या चेतन स्वरूप) या आध्यात्मिक है। यह मनुष्य को एक मनोधार्मिक जीव के रूप में देखता है जो अपने जीवन*



चित्र 2.1 पंचकोश : स्व का बहु-स्तरीय श्रेणीबद्ध संगठन

का प्रारंभ प्रकृति के साथ अचेतन एकात्मकता में करता है। विकास के क्रम में मनुष्यों ने अपने को प्रकृति से अलग कर लिया तथा दुःख, काल तथा दिशा (स्थान) का अनुभव किया; या जैसा कि कुछ लोग कहते हैं कि हम लोग जन्नत (स्वर्ग) से भेजे गए हैं। और तब से हम लोग एक नई तलाश कर रहे हैं। सूफीवाद एक व्यक्ति की अपनी स्वाभाविकता या अपने मूल प्राकृतिक स्वरूप को फिर से प्राप्त करने की प्रक्रिया है। यह जीवन तथा ब्रह्मांडीय नियमों के प्रति वफादारी है तथा अपने मूल स्वरूप से सामंजस्य स्थापित करना है। यह एक आंतरिक अनुभव है जो अपने अभीष्ट विषय, जिसे परमप्रिय प्रेयसी या आदर्श अहं (स्व) भी कहा जाता है, से तादात्म्य (सारूप्य) स्थापित कराता है। यह हृदय (मन) तथा नियत (इरादों या मंशा) की शुद्धता पर बल देता है। यह माना जाता है कि जब 'मैं' 'तू' या 'वह' बन जाता है तब द्वैत एकत्व या अद्वैत में परिवर्तित हो जाता है।

प्रदर्शन करें। इस संदर्भ में मनुष्य की इच्छाशक्ति या संकल्प शक्ति की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। हम अपने ऊपर कुछ पाबंदियां भी रखते हैं। हम अपने व्यवहार को प्रयासपूर्वक नियंत्रित या अवरुद्ध करते हैं। हम अपनी आवश्यकताओं की संतुष्टि को रोक सकते हैं या टाल सकते हैं। **अपनी संतुष्टि को टाल देने की क्षमता को विकसित करना ही आत्म नियंत्रण है।** ऐसा हम भविष्य के दूरस्थ लक्ष्यों को प्राप्त करने की दृष्टि से करते हैं।

भारतीय संदर्भ में व्रत, उपवास, रोज़ा तथा तपस्या पर बल दिया गया है। जितेंद्रिय (एक व्यक्ति जिसका अपनी ज्ञानेंद्रियों तथा कर्मेंद्रियों पर नियंत्रण रहता है) तथा अपरिग्रह (न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सीमित वस्तुओं को रखना) की अवधारणाएं भी इसी ओर हमारा ध्यान आकृष्ट करती हैं। आंतरिक अवस्था या स्थिति पर नियंत्रण बायोफीडबैक, ज़ेन, योग, ध्यान तथा स्वसंसूचन (Auto-suggestion) इत्यादि की सहायता से संभव है। यहां आत्म–नियमन प्राप्त करने में उपयोग की जाने वाली कुछ विधियों का उल्लेख किया जा रहा है।

आत्म नियमन की कुछ विधियां : निम्नलिखित मनोवैज्ञानिक विधियों का उपयोग करके आत्म नियंत्रण की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

1. अपने व्यवहार का प्रेक्षण करना : एक व्यक्ति अपने व्यवहार से जुड़े विवरणों को व्यवस्थित रूप से लिखकर अपने स्व के बारे में ज्ञान को संगठित कर सकता है। यह विवरण स्व के कुछ पक्षों को परिवर्तित, परिमार्जित या सशक्त बनाने के लिए आवश्यक सूचनाएं उपलब्ध करा सकता है।

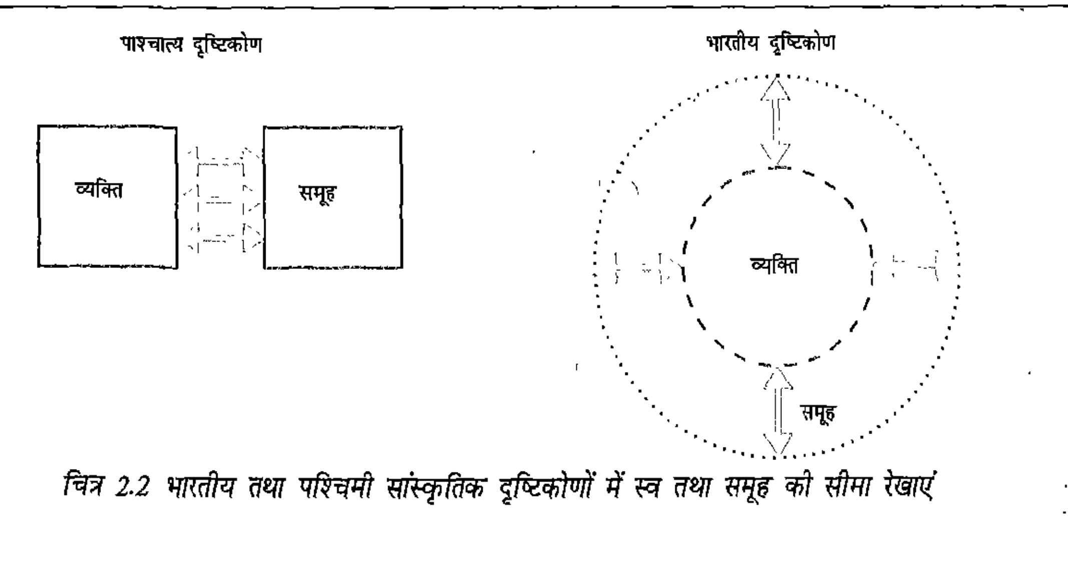
2. उद्दीपक नियंत्रण : यह सीखने का एक प्रयास है जिसके अंतर्गत कुछ उद्दीपकों की उपस्थिति में कुछ कार्यों को करना तथा दूसरे तरह के उद्दीपकों की उपस्थिति में कुछ कार्यों को न करना सम्मिलित है।

3. आत्म पुनर्बलन (आत्म प्रोत्साहन) : लोगों को प्रायः कुछ व्यवहार सुखद या दुखद लगते हैं। वे प्रायः सुखद व्यवहारों को पुरस्कृत करते हैं तथा भविष्य में उनके घटित होने की संभावना में वृद्धि करते हैं। इससे आत्म संप्रत्यय में परिवर्तन होता है।

4. आत्म निर्देशन : हम प्रायः स्वयं से बातचीत करते हैं। स्व से जुड़ी धारणाओं तथा व्यवहार-प्रतिरूपों में परिवर्तन लाने के लिए इसका व्यवस्थित उपयोग किया गया है। स्वयं को निर्देश देने से एक व्यक्ति उस दिशा में व्यवहार करने के लिए दृढ़ता विकसित करता है तथा आगे बढ़ता है।

अब तक आपने पढ़ा

स्व तथा व्यक्तित्व का अध्ययन मनुष्य को उसकी समग्रता में समझने का प्रयास है। दैनिक जीवन में हम स्वयं को तथा अन्य व्यक्तियों को समझने के प्रयास में बहुत समय लगाते हैं। स्व की अवधारणा दूसरे महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से सामाजिक अंतःक्रिया के क्रम में सीखी जाती है। एक व्यक्ति के जीवन काल में स्व की अवधारणा परिवर्तित होती रहती है। स्व को प्रायः एक ऐसी संरचना के रूप में देखा जाता है जिससे स्वयं से संबंधित अनुभवों एवं मान्यताओं का एक संगठित संग्रह तथा मानस चित्र (Schemata) निहित होता है। एक प्रक्रिया के रूप में



चित्र 2.2 भारतीय तथा पश्चिमी सांस्कृतिक दृष्टिकोणों में स्व तथा समूह की सीमा रेखाएं

आपने क्या सीखा I

1. *'स्व' को स्वयं से संबंधित मान्यताओं एवं अनुभूतियों को समग्रता के रूप में देखा जाता है। सही/गलत*
2. *स्व एक ज्ञाता के रूप में 'मेरा' को इंगित करता है तथा स्व एक ज्ञेय तत्त्व के रूप में 'मैं' को इंगित करता है। सही/गलत*
3. *संतुष्टि का विलंबन आत्म-नियंत्रण का एक उदाहरण है। सही/गलत*
4. *उद्दीपक नियंत्रण आत्म नियमन से संबंधित नहीं है। सही/गलत*
5. *पारिवारिक स्व तथा आध्यात्मिक स्व की अवधारणा भारतीय स्व में समाहित है। सही/गलत*
6. *पश्चिमी संस्कृति में लोग प्राय: स्व की परस्पर निर्भर अवधारणा में विश्वास रखते हैं। सही/गलत*
7. *स्व की भारतीय अवधारणा परिवेश के प्रति संवेदनशील है। सही/गलत*

स्व 'मैं' (एक ज्ञाता के रूप में) और 'मेरा' (एक ज्ञेय तत्व के रूप में) के बीच एक वार्तालाप है। व्रत, उपवास, यम, नियम, या बायो फीडबैक, जेन, योग जैसी विभिन्न प्रक्रियाओं या विधियों के माध्यम से हम अपने स्व को नियमित करने का प्रयास करते हैं। इस हेतु प्रयुक्त मनोवैज्ञानिक तकनीकों में शामिल हैं : व्यवहार का सुनियोजित प्रेक्षण, उद्दीपक नियंत्रण, आत्म-पुनर्बलन (प्रोत्साहन) तथा आत्म-निर्देशन।

व्यक्तित्व क्या है?

दैनिक जीवन में हम 'व्यक्तित्व' शब्द का उपयोग किसी परिस्थितिविशेष में मिलने वाले व्यक्ति के दैहिक या बाहरी रंग-रूप का उल्लेख करने के लिए करते हैं। अत: जब हम किसी से मिलते हैं और उसे 'आकर्षक' पाते हैं तब हम कहते हैं कि उस व्यक्ति का व्यक्तित्व मोहक तथा प्रभावशाली है। व्यक्तित्व का इस प्रकार का सामान्य दृष्टिकोण बाहरी छवि पर आधृत है तथा प्राय: भ्रामक सिद्ध होता है। यह बहुत ही रोचक तथ्य है कि **व्यक्तित्व** शब्द की उत्पत्ति रोमन शब्द *परसोना* (Persona) से हुई है जिसका अर्थ है रंगमंच में कलाकारों द्वारा साज-श्रृंगार के लिए प्रयुक्त मुखौटा। उस परिवेश में मुखौटे के कारण दर्शक कोई विशेष भूमिका निभा रहे व्यक्ति से कुछ खास तरह के व्यवहारों की अपेक्षा करते हैं।

मनोविज्ञान में ***व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति की विशिष्ट तथा अपेक्षाकृत स्थायी विशेषताओं से है जो विभिन्न परिस्थितियों में तथा एक समय अंतराल या काल अवधि में व्यवहार-प्रतिरूपों को व्यक्त करती हैं।*** विभिन्न परिस्थितियों में तथा विभिन्न अवसरों पर लोग व्यवहार, विचार तथा संवेग में प्राय: संगति प्रदर्शित करते हैं। उदाहरण के लिए, एक ईमानदार व्यक्ति काफी लंबे समय तक तथा विभिन्न परिस्थितियों में ईमानदार बना रहता है। व्यक्तियों के भीतर तथा विभिन्न व्यक्तियों के बीच विशिष्टता (अनोखेपन) तथा समानता को समझना मनोवैज्ञानिकों के लिए एक बड़ी चुनौती है। यह सामान्य रूप से देखा जाता है कि एक ही परिस्थिति में भिन्न-भिन्न व्यक्ति अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं। साथ ही प्रत्येक व्यक्ति के व्यवहारों में परस्पर संबद्धता, क्रम तथा संगति भी मिलती है। 'व्यक्तित्व' शब्द का उपयोग किसी व्यक्ति में इन पक्षों को व्यक्त करने के लिए किया जाता है। हमें व्यक्तित्व से संबंधित दूसरे शब्दों के बीच अंतर समझ लेना चाहिए जो प्राय: इसके स्थान पर या इसके पर्यायवाची के रूप में प्रयुक्त होते हैं (बॉक्स 2.3 देखिए)।

व्यक्तित्व अध्ययन के उपागम

व्यक्तित्व का अध्ययन करने वाले मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व में पाई जाने वाली वैयक्तिक भिन्नताओं के स्वरूप तथा उद्गम से जुड़े कुछ प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करते हैं। साधारण शब्दों में कहें तो ये आपकी कुछ जिज्ञासाओं का उत्तर ढूंढ़ने में आपकी सहायता करते हैं। जैसे : जब

क्रियाकलाप 2.2

अपना परिचय दें

किसी बिल्कुल अजनबी व्यक्ति को अपने बारे में एक पत्र लिखिए । आप उस व्यक्ति को नहीं जानते हैं। लेकिन इसकी संभावना है कि आप भविष्य में उस व्यक्ति से मिलें और उसके साथ काम करें। वह आपके बारे में जानना चाहता है।

बॉक्स 2.3 **व्यक्तित्व से संबंधित विभिन्न शब्द**

***स्वभाव* (*Temperament*)** : *जैविक गुणों पर आधृत प्रतिक्रिया करने का विशिष्ट तरीका।*
***शीलगुण* (*Trait*)** : *व्यवहार करने का निश्चित, स्थायी तथा विशिष्ट तरीका।*
***व्यक्तित्व प्रकार* (*Type*)** : *विशिष्ट श्रेणी जिसमें विशिष्ट शीलगुणों के संरूप वाले लोग रखे जाते हैं।*
***मनोवृत्ति* (*Disposition*)** : *किसी विशेष स्थिति में खास तरह से व्यवहार करने की एक व्यक्ति की प्रकृति।*
***चरित्र* (*Character*)** : *नियमित रूप से होने वाले समग्र संरूप।*
***आदत* (*Habit*)** : *व्यवहार करने के सीखे गए तरीके।*
***मूल्य* (*Value*)** : *वे लक्ष्य जो महत्त्वपूर्ण समझे जाते हैं।*

कुछ लोग एक ही परिस्थिति का सामना करते हैं, तब वे भिन्न-भिन्न तरह से प्रतिक्रिया क्यों करते हैं? क्यों कुछ लोग खतरनाक कार्यों को करना पसंद करते हैं जबकि दूसरों को पढ़ने, टेलीविजन देखने या ताश खेलने में समय बिताना अच्छा लगता हैं? क्या ये भिन्नताएं व्यक्ति में जीवनपर्यंत स्थायी रूप में पाई जाती हैं? व्यक्तित्व का अध्ययन व्यक्ति के व्यवहारों की समानताओं तथा भिन्नताओं को उनकी पूर्णता में समझने, व्याख्या करने तथा पूर्वकथन करने का एक प्रयास है।

प्रत्येक व्यक्ति में पाई जाने वाली संगति तथा विभिन्न व्यक्तियों के बीच पाई जाने वाली व्यवहारगत भिन्नता ही व्यक्तित्व सिद्धांतों का मुख्य सरोकार है। हालांकि, जैसा कि आप देखेंगे, ये सिद्धांत मनुष्य के विभिन्न मॉडलों को स्वीकार करते हैं। कुल मिलाकर ये सिद्धांत यह समझने में मदद करते हैं कि लोग कैसे और क्यों भिन्न होते हैं, तथा इन भिन्नताओं के व्यवहारगत परिणाम क्या हैं। चूंकि व्यक्तित्व सिद्धांतों की संख्या अधिक है अत: हम केवल प्रमुख उपागमों तथा सिद्धांतों का अध्ययन करेंगे।

प्रकार तथा शीलगुण : वर्गीकरण का विकास

मानव व्यवहार में पाई जाने वाली विविधता को संगठित करने हेतु नाम-संकेतों (labels) का प्रयोग किया जाता है, जो व्यक्तित्व की विशेषताओं के वर्गीकरण में हमारी मदद करता है। यदि आपसे अपने निकटतम मित्र के बारे में बताने के लिए कहा जाए, तो यह लगभग निश्चित है कि आप कहेंगे कि उसका स्वभाव अच्छा है, वह भरोसेमंद, निष्ठावान, शांत तथा मिलनसार है इत्यादि। अपने मित्र का वर्णन करने के लिए आप शीलगुणों का प्रयोग कर रहे हैं। मनोवैज्ञानिक साहित्य में हमें व्यक्तित्व के अनेक शीलगुण तथा प्रकार सिद्धांत मिलेंगे। ये सिद्धांत मानव व्यक्तित्व को, क्रमबद्ध रूप से प्रेक्षित व्यवहारों के आधार पर वर्गीकृत करते हैं। ये कुछ आधारभूत प्रकारों का उल्लेख करते हैं जिनमें व्यक्तियों को वर्गीकृत किया जाता है। व्यक्तित्व प्रकार वर्ग या श्रेणियां हैं। ये विशिष्ट होते हैं तथा एक-दूसरे को आच्छादित नहीं करते। ये असतत आयाम (Discontinuous Dimension) हैं। अत: व्यक्तियों का समूहन उनके व्यक्तित्व प्रकार के अनुसार होता है। इस उपागम में लोगों को कुछ समानताओं के आधार पर विभिन्न वर्गों में रखा जाता है। इसके विपरीत शीलगुणों का अर्थ उन विशिष्ट आयामों या पक्षों से है जिसके आधार पर व्यक्ति संगत तथा स्थायी तरीके से एक दूसरे से भिन्न होते हैं।

व्यक्तित्व प्रकार

व्यक्तित्व प्रकार का उपयोग समानताओं पर आधारित कुछ प्रत्याशित व्यवहारों को बताने के लिए किया जाता है। प्राचीन काल से ही इस तरह के प्रयास किए गए हैं। **चरक**, जो आयुर्वेद या भारतीय औषधि विज्ञान के जनक हैं, ने तीन तत्त्वों – **वात, पित्त** और **कफ** के आधार पर लोगों का वर्गीकरण किया है। वात की उत्पत्ति आकाश तथा वायु की अंत:क्रिया से होती है। पित्त वायु तथा अग्नि की अंत:क्रिया से प्रकट होता है। कफ की उत्पत्ति जल तथा पृथ्वी की संयुक्त क्रिया से होती है। ये जैवभौतिक घटक हैं, जो कुछ आंतरिक शक्तियों द्वारा ऊर्जा प्राप्त करते हैं। विशेषताओं के आधार पर वात सूखा, ठंडा, हलका, सूक्ष्म, स्वच्छ तथा रूखा होता है। पित्त हलका, तैलीय, गर्म, तीखा, तरल, अम्ल, गतिशील तथा कटु होता है। कफ भारी, ठंडा, नर्म, तैलीय, मीठा, स्थिर तथा चिपचिपा होता है। इनमें से प्रत्येक स्वभाव के एक विशेष प्रकार को बताता है जिसे व्यक्ति की प्रकृति कहा जाता है।

ग्रीक चिकित्सक **हिपोक्रेट्स** ने भी द्रवों (fluid) पर आधृत सिद्धांत दिया। इनके अनुसार रक्त की प्रधानता

आशावादी (Sanguine) स्वभाव उत्पन्न करती है। ऐसे व्यक्ति प्रसन्नचित्त तथा सक्रिय होते हैं। जिनमें कफ की प्रधानता होती है उन्हें उदासीन या **कफ प्रधान** प्रकृति का (Phlegmatic) कहा जाता है। वे लोग जिनमें पीला पित्त होता है **क्रोधी** (Choleric) कहलाते हैं। ये चिड़चिड़े तथा उत्तेजनाशील होते हैं।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में **शेल्डन** तथा **क्रेश्मर** का कार्य प्रसिद्ध है। शरीर रचना को मुख्य आधार मानते हुए **शेल्डन** ने **एंडोमार्फिक, मेसोमार्फिक** तथा **एक्टोमार्फिक** वर्गों को प्रस्तावित किया। एंडोमार्फिक व्यक्ति मोटे, कोमल तथा गोल होते हैं। ये स्वभाव से निश्चिंत तथा मिलनसार होते हैं। मेसोमार्फिक व्यक्तियों की मांसपेशियां सुगठित होती हैं। ये शरीर रचना में आयताकार तथा मजबूत होते हैं। ये ऊर्जस्वी या कर्मठ तथा साहसी होते हैं। एक्टोमार्फिक व्यक्ति शरीर रचना में दुबले-पतले, लंबे तथा कमजोर होते हैं। ये बुद्धिमान, कलाकार तथा अंतर्मुखी होते हैं।

प्रकारों का वर्गीकरण (Typology) सरल है किंतु लोगों के व्यवहारों के पूर्वानुमान में कोई सहायता नहीं करते। ये लोगों के बारे में बहुत हद तक रूढ़िवादी धारणाओं को व्यक्त करते हैं। लोगों को विभिन्न श्रेणियों में स्पष्ट रूप से वर्गीकृत करना बहुत कठिन है। परिणामस्वरूप आधुनिक व्यक्तित्व संबंधी शोधों में इनका उपयोग नहीं किया जाता है।

जुंग ने सभी व्यक्तियों को **अंतर्मुखी** तथा **बहिर्मुखी** समूह में वर्गीकृत किया। इस वर्गीकरण के अनुसार अंतर्मुखी व्यक्ति स्वयं में केंद्रित रहते हैं विशेषकर जब संवेगात्मक द्वंद्वों का सामना करते हैं, अकेले रहना पसंद करते हैं, बड़ों की अनदेखी करते हैं, तथा शर्मीले होते हैं। दूसरी ओर बहिर्मुखी व्यक्ति स्वयं को लोगों के साथ तथा सामाजिक क्रियाओं में लगाकर प्रतिबल का सामना करते हैं। ये ऐसे व्यवसाय चुनते हैं जिनमें ढेर सारे लोगों से सीधे मिलने-जुलने की सुविधा हो। ये परंपरावादी, सामाजिक एवं मिलनसार होते हैं।

वर्गीकरण सरल तथा रोचक होते हैं हालांकि, मानव व्यवहार जटिल तथा अत्यंत परिवर्तनशील है। अत: लोगों को विशिष्ट वर्गों या प्रकारों में बांटना बहुत कठिन है। लोग इस तरह के सरल वर्ग विभाजन का सामान्यत: विरोध करते हैं।

शीलगुण सिद्धांत

यह सिद्धांत व्यक्तित्व के मूलभूत घटकों से जुड़ा हुआ है। यह कुछ ऐसे प्रश्न, जैसे व्यक्तित्व के निर्माण की आधारभूत इकाइयां क्या हैं? का उत्तर देने का प्रयास करता है। यह माना जाता है कि यद्यपि मनुष्य में व्यक्तित्व व्यापक परिवर्तन प्रदर्शित करता है फिर भी उन्हें कुछ न्यूनतम व्यक्तित्व शीलगुणों की संयुक्ति के रूप में देखना संभव है। शीलगुण उपागम बहुत हद तक आप दैनिक जीवन में जैसा अनुभव करते हैं, उसके समान है। उदाहरणार्थ, जब आप जानते हैं कि कोई व्यक्ति भरोसेमंद है तब आप यह मान लेते हैं कि वह सहयोगी व मित्रवत् होगा तथा पूर्वानुमानित व्यवहार करेगा। इस प्रकार की सोच ने लोगों की प्राथमिक विशेषताओं को जानने के प्रयास को शीलगुण सिद्धांत का मुख्य लक्ष्य बना दिया है। ***एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से जिन अर्थों में अपेक्षाकृत स्थायी रूप से भिन्न होता है उसे शीलगुण कहते हैं।*** शीलगुण ऐसी विशेषताएं हैं जो सामान्यीकृत क्रियाप्रवृत्तियों की तरह कार्य करती हैं। ये संभावित व्यवहारों के विस्तृत प्रसार को इंगित करती हैं जो एक सीमा तक परिस्थितियों की अपेक्षाओं के अनुरूप प्रकट होते हैं। शीलगुण (i) काफी समय तक स्थिर होते हैं, (ii) विभिन्न परिस्थितियों में संगत होते हैं तथा (iii) शीलगुणों के संगठन व प्रबलता में होने वाले परिवर्तन के कारण ही व्यक्तित्व में वैयक्तिक भिन्नताएं पाई जाती हैं।

व्यक्तित्व वर्णन तथा विश्लेषण के लिए शीलगुणों का उपयोग बहुत अधिक प्रचलित है तथा इसके कई सिद्धांत प्रस्तुत किए गए हैं। आइए व्यक्तित्व के कुछ मुख्य शीलगुण सिद्धांतों के बारे में पढ़ें।

आलपोर्ट : चारित्रिक विशेषताएं

गॉर्डन आलपोर्ट को शीलगुण उपागम का प्रबल समर्थक माना जाता है। उनका मानना था कि शीलगुण व्यक्ति के अंदर पाए जाते हैं तथा व्यक्ति की मानसिक संरचना (संगठन) की मौलिक वास्तविकता इन्हीं में निहित है। यह आदतों की अपेक्षा अधिक व्यापक होते हैं। ये गतिशील होते हैं तथा ऐसे व्यवहारों का निर्धारण करते हैं जिनसे व्यक्ति समान उद्देश्यों या योजनाओं के साथ विभिन्न परिस्थितियों का सामना कर सके। शीलगुण असमान दिखने वाले उद्दीपकों तथा अनुक्रियाओं को एकीकृत करते हैं। आलपोर्ट का मानना था कि व्यक्ति स्वयं के तथा दूसरों के वर्णन के लिए जिन शब्दों का उपयोग करता है वे मानव व्यक्तित्व को समझने के लिए एक खिड़की का काम करते हैं। उन्होंने अंग्रेजी भाषा में

शब्दों का विश्लेषण किया तथा पाया कि जब लोगों से एक व्यक्ति का वर्णन करने के लिए कहा जाता है तब वे इन शब्दों को कुछ सामान्य वर्गों या श्रेणियों (जैसे ईमानदार, मिलनसार, स्वतंत्र आदि) के अंतर्गत रखते हैं।



गॉर्डन आलपोर्ट

आलपोर्ट ने **मूलभूत** (Cardinal), **केंद्रीय** (Central), तथा **गौण** (Secondary) शीलगुणों का वर्णन किया है। ये सभी शीलगुण एक पदानुक्रम बनाते हैं। मूलभूत शीलगुण अत्यधिक व्यापक मनोवृत्तियां हैं। उदाहरणार्थ, यदि एक व्यक्ति का संपूर्ण जीवन उपलब्धि प्राप्त करने के इर्द-गिर्द संगठित दिखता है तब उपलब्धि उसके व्यक्तित्व का एक मूलभूत शीलगुण बन जाता है। महात्मा गांधी की अहिंसा, मदर टेरेसा की मानवीयता तथा हिटलर का द्वेष मूलभूत शीलगुण के उदाहरण हैं। केंद्रीय शीलगुण प्रभाव में कम व्यापक किंतु सर्वथा सामान्यीकृत प्रवृत्ति होते हैं। अंत में, अधिक विशिष्ट तथा संकीर्ण शीलगुणों को द्वितीयक या गौण शीलगुण कहते हैं। आलपोर्ट यह मानते हैं कि परिस्थितियां व्यवहार को प्रभावित करती हैं। साथ ही वह यह भी कहते हैं कि किसी परिस्थिति में व्यक्ति की अनुक्रिया का तरीका व्यक्ति के शीलगुणों पर निर्भर करता है। इसके अतिरिक्त एक ही तरह के शीलगुण रखने वाले व्यक्ति उन्हें भिन्न-भिन्न तरीकों से अभिव्यक्त कर सकते हैं।

आलपोर्ट ने यह प्रस्तावित किया कि शीलगुण व्यक्ति के व्यवहारों को निर्धारित करते हैं। शीलगुण मध्यस्थताकारी परिवर्त्यों की भांति होते हैं। इस प्रकार ये उद्दीपक परिस्थिति तथा व्यक्ति की अनुक्रिया के बीच मध्यस्थता करते हैं। यदि शीलगुण में परिवर्तन होता है तब परिस्थिति के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया में भी परिवर्तन होता है। प्रत्येक व्यक्ति में शीलगुण विशिष्ट या अद्वितीय ढंग से कार्य करते हैं। यह दृष्टिकोण आलपोर्ट द्वारा दी गई व्यक्तित्व की प्रसिद्ध परिभाषा में प्रकट होता है, जिसके अनुसार व्यक्तित्व "*व्यक्ति के मनोदैहिक गुणों का वह गत्यात्मक संगठन है जो उसके विशिष्ट व्यवहार तथा विचार को निर्धारित करता है।*"

कैटेल : व्यक्तित्व का कारकीय विश्लेषण

रेमंड बी. कैटेल का मानना था कि विभिन्न व्यक्तियों की एक सामान्य संरचना होती है, जिसे आनुभविक तरीके से निश्चित किया जाना चाहिए। भाषा में पाए जाने वाले वर्णनात्मक विशेषणों के विशाल भंडार में अंतर्निहित आधारभूत या प्राथमिक शीलगुणों को जानने के लिए कैटेल ने आत्मनिष्ठ मूल्यांकन के कारक विश्लेषण (एक सांख्यिकी तकनीक) का उपयोग किया और यह निष्कर्ष निकाला कि व्यक्तित्व 16 प्राथमिक या **स्रोत शीलगुणों** (Source traits) से मिलकर बना है। स्रोत शीलगुण व्यक्तित्व के निर्माण की इकाइयां हैं।



रेमंड बी. कैटेल

बॉक्स 2.4 **भारतीय अस्मिता का निर्माण**

कक्कड़ के अनुसार भारतीय अस्मिता के मूल तत्व शिशु के माता के साथ उभयमुखी रिश्ते से उपजते हैं। यह संबंध हिंदू विश्व दृष्टि से अनुप्राणित होकर आकार लेता है। हिंदू ब्रह्मांड विज्ञान में सृजन और विनाश दोनों की ऊर्जा के लिए 'शक्ति' शब्द का उपयोग किया जाता है जो सर्वोच्च मातृ देवी का नाम है।



सुधीर कक्कड़

दूसरी प्रमुख बात यह है कि संस्कृति में मातृत्व और स्त्रीत्व के विभिन्न प्रतीकों के प्रति गहरी उभयमुखता को संभालने के लिए निरंतर प्रयास दिखता है। इस उभयमुखता में मौजूद आक्रामक तत्वों के कारण नैतिक चिंता तथा प्रतिशोध या बदले के भय के प्रतिकार ने आक्रामकता की निंदा और अहिंसा को आदर्श रूप में स्थापित किया है। बंकिम चन्द्र चटर्जी का ***आनंद मठ*** *जिसने भारतीय राष्ट्रवाद के आरंभिक चरण में उसके विकास में योगदान किया, पुत्रों की विफलता तथा माता, ब्रह्मांडीय माता तथा मातृभूमि की त्रयी के लिए विफलता, अवज्ञा और संघर्ष के विचारों के इर्द-गिर्द केंद्रित है। माता-पुत्री के बीच संबंध के बारे में कक्कड़ का मानना है कि पुत्रियों के बदले पुत्रों के लिए विशेष तरह का ममत्व सुरक्षित रहता है। शायद अपनी पुत्री में माँ, अपने को एक पोषित बच्ची के रूप में एक बार फिर अनुभव करती है।*

बॉक्स 2.5 **औपनिवेशिकता तथा स्व : भारतीय अनुभव**

भारत में औपनिवेशिक काल में स्व का विश्लेषण करते हुए आशीष नंदी यह कहते हैं कि और तमाम चीजों के अतिरिक्त औपनिवेशिकता एक मानसिक मामला है जिसकी जड़ें उपनिवेश बनाने वाले और उपनिवेश में रहने वाले दोनों की सामाजिक चेतना के आरंभिक रूपों में विद्यमान हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि औपनिवेशिकता एक साझे की संस्कृति है जो केवल विदेशी राज की स्थापना के साथ न शुरू होती है और उपनिवेश से उनके जाने के साथ समाप्त होती है। इसमें वे कोड भी सम्मिलित हैं जो शासक और शासित दोनों स्वीकार करते हैं। इन कोडों की मुख्य भूमिका मूल सांस्कृतिक वरीयताओं में बदलाव लाना है। इसके फलस्वरूप पहले की अधीनस्थ या पाने की स्थिति में विद्यमान उपसंस्कृतियां दो आमने-सामने की विरोधी संस्कृतियों के बीच में आ जाती हैं। एक तरह से, मानसिक स्थिति के रूप में औपनिवेशिकता बाहरी शक्तियों से निःसृत होने वाली एक आंतरिक प्रक्रिया है। औपनिवेशिकता का दूसरा पहलू यह है कि यह एक ऐसी संस्कृति को निरंतर पैदा करती है जिसमें शासित लोग अपने शासकों के साथ उनके द्वारा निश्चित मानसिक सीमा में सतत संघर्ष के लिए उत्सुक रहते हैं। औपनिवेशिकता के ये दोनों पक्ष उपनिवेश में रहने वालों के स्व की परिभाषा को प्रभावित करते हैं।



आशीष नंदी

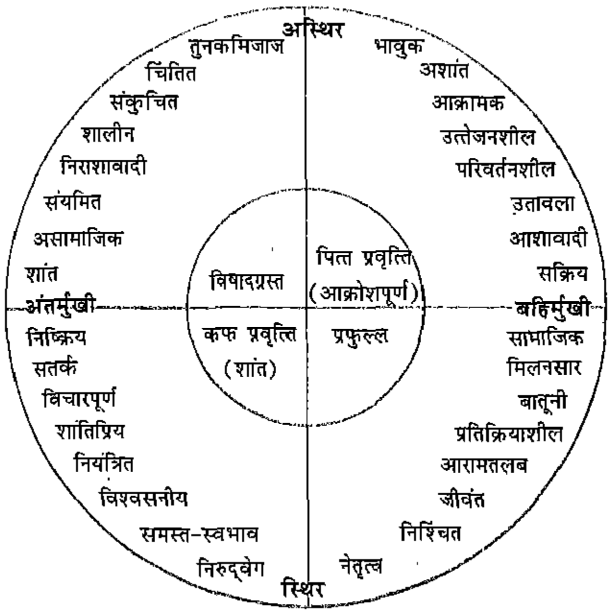
उपनिवेशवाद ने कुछ सांस्कृतिक विश्वासों को बढ़ा-चढ़ा कर अपनी पकड़ मजबूत करने की कोशिश की है। ये विश्वास है पौरुष की श्रेष्ठता, प्रौढ़ावस्था, ऐतिहासिकता की भावना, स्त्रीत्व के बदले तर्क, बाल्यावस्था, मिथकीय चेतना तथा तर्कहीनता। इसके प्रति प्रतिक्रियास्वरूप अनेक भारतीय समाज सुधारक; जैसे– मधुसूदन दत्त, राजा राममोहन राय, बंकिम चन्द्र चटर्जी, दयानंद सरस्वती, स्वामी विवेकानंद इत्यादि ने पाश्चात्य और भारतीय के बीच अंतरों को स्पष्ट किया तथा इन अंतरों में पहले की दूसरों पर श्रेष्ठता दिखाई। जीवन भर वे हिंदुओं को पाश्चात्यों के अनुकरण हेतु कहते रहे। नंदी के विचार में यह भारतीय स्व का पश्चिम के हाथों पराजय थी और इसका परिणाम था भारतीय स्व का लोप।

दूसरी ओर महात्मा गांधी ने लोगों को हिंदुओं के रूप में नहीं बल्कि भारतीयों के रूप में संगठित किया। उन्होंने हिंदुत्व को एक असंगठित अव्यवस्थित, मुक्त दृष्टि वाले विश्वास के रूप में अपनी पहचान बनाए रखने के अधिकार को अक्षुण्ण रखा। यह एक रोचक बात है कि उन्होंने बेहिचक यह घोषणा की कि भारतीयों की अपेक्षा अंग्रेज औपनिवेशिक नीति के बड़े शिकार हुए। इस अर्थ में गांधी अंग्रेजों और भारतीयों दोनों को स्वतंत्र करना चाहते थे। उन्होंने इस औपनिवेशिक धारणा को खारिज कर दिया कि पौरुष स्त्रीत्व की तुलना में श्रेष्ठ है। उन्होंने इस पर बल दिया कि नारीत्व (स्त्री होने का मूल तत्व) पौरुष (पुरुष होने का मूल तत्व) से श्रेष्ठ है। इसके अतिरिक्त उन्होंने इतिहास को खारिज किया और ऐतिहासिक लेखा-जोखा के स्थान पर मिथकों की प्राथमिकता की पुष्टि की। गांधी का विश्वास था कि भारतीय संस्कृति का अनोखापन किसी अद्वितीय विचारधारा में विश्वास रखने के बदले सांस्कृतिक अस्पष्टताओं के साथ जीने की क्षमता में है और उन्हें सांस्कृतिक आक्रमण के विरुद्ध सुरक्षा कवच के रूप में काम में लाने में है। संभवतः संस्कृति की यह मांग होती है कि व्यक्ति अपनी आत्म छवि में एक पारगामी परिधि बनी रहे और आत्म या स्व को बड़ी कठोरता के साथ न परिभाषित किया जाए या अनात्म से यांत्रिक ढंग से अलग न किया जाए। नंदी का सोचना है कि गांधी के नेतृत्व में भारतीयों ने अपने उस स्व को पुनः प्राप्त किया जो औपनिवेशिक संस्कृति में लुप्त हो गया था।

इसके साथ ही **सतही शीलगुण** (Surface traits) भी होते हैं जो स्रोत शीलगुणों की पारस्परिक अंतःक्रिया के कारण उत्पन्न होते हैं। यह व्यक्तित्व के प्रत्यक्ष या प्रकट पहलू होते हैं। स्रोत शीलगुण स्थिर होते हैं। कैटेल ने स्रोत शीलगुणों की व्याख्या विरोधी प्रवृत्तियों के रूप में की है। कैटेल ने व्यक्तित्व के मूल्यांकन के लिए *16-व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली* का निर्माण किया।

आइज़ेंक : व्यक्तित्व के आयाम

एच. जे. आइज़ेंक (Eysenck) के अनुसार, व्यक्तित्व को दो आयामों में रखा जा सकता है। इन आयामों को जैविकीय कारकों तथा अनुवांशिकता पर आधारित माना गया है। इन आयामों के अंतर्गत कई विशिष्ट शीलगुण आते हैं (देखें चित्र 2.3)। इन आयामों की संक्षिप्त व्याख्या आगे दी गई है :



चित्र 2.3 आइजेंक के द्वारा दी गई व्यक्तित्व की संरचना

1. ***मनस्ताप-प्रवृत्ति बनाम सांवेगिक स्थिरता :*** *यह लोगों की अपनी अनुभूतियों के नियंत्रण की सीमा को बताती है। इस आयाम के एक छोर पर हमें वे लोग मिलेंगे जो अत्यधिक मनस्तापी होते हैं। ये चिंतित, तुनक-मिजाज या चिड़चिड़े, अतिसंवेदनशील, अस्थिर तथा आसानी से आत्मनियंत्रण खोने वाले होते हैं। जो लोग शांत स्वभाव, विश्वसनीय तथा नियंत्रित रहते हैं, वे दूसरे छोर पर आते हैं।*
2. ***बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता :*** *यह आयाम यह बताता है कि लोग किस हद तक समाज में घुलने-मिलने वाले या समाज से परे रहने वाले हैं। एक छोर पर वे लोग आते हैं जो सक्रिय, मिलनसार, आवेगी, तथा रोमांच-पसंद होते हैं, दूसरे छोर पर वे लोग होते हैं जो निष्क्रिय, शांत, सचेत तथा गंभीर रहते हैं।*

अपने बाद के शोधकार्यों में आइजेंक ने एक तीसरा आयाम **मनोविक्षिप्तता** को भी प्रस्तावित किया, जो उनके अनुसार ऊपर बताए गए दोनों आयामों से अंतःक्रिया करता है। जो व्यक्ति मनोविक्षिप्तता के आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करते हैं वे आक्रामक, आत्मकेंद्रित तथा असामाजिक होते हैं। दूसरे लोग इन्हें अनूठे व्यक्ति के रूप में देखते हैं।

आइजेंक को व्यक्तित्व प्रकार का मानने वाला सिद्धांतवादी भी माना जाता है। उन्होंने बताया कि यद्यपि व्यक्ति अनेक शीलगुणों का प्रदर्शन करते हैं फिर भी उनके शीलगुण दो मुख्य व्यक्तित्व प्रकारों- **बहिर्मुखी** तथा **अंतर्मुखी** - में वर्गीकृत किए जाते हैं। बहिर्मुखी लोगों में घुलने-मिलने वाले, सक्रिय, मिलनसार तथा आवेगी होते हैं। ये उग्र-मिज़ाज होते हैं। अंतर्मुखी व्यक्ति लोगों से दूर रहने वाले, सचेत, विचारमग्न, तथा सहनशील होते हैं। ये नर्म-मिज़ाज होते हैं। बहिर्मुखी अधिक सतर्क पाए गए हैं तथा उनमें उत्तेजना प्राप्त करने की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है। ये जब उत्तेजित रहते हैं तब अच्छी तरह से चीजों को सीखते हैं। इनमें मस्तिष्क रसायन डोपामीन का उच्च स्तर पाया जाता है। ये आसानी से सुझाव को स्वीकार कर लेते हैं। अंतर्मुखी विद्यार्थी एकांत स्थानों पर, जहां व्यवधान कम हो, पढ़ना पसंद करते हैं तथा सचेत रहते हैं। ये पढ़ने-लिखने में अच्छे होते हैं। ये निम्न उत्तेजना की अवस्था में अधिक तीव्र गति से चीजों को सीखते हैं। इनमें पीड़ा के लिए देहली निम्न पाई जाती है। ये छोटी-छोटी बातों में पीड़ा का अनुभव कर सकते हैं।

शीलगुण उपागम एक बहुत ही लोकप्रिय उपागम है तथा इससे संबद्ध अनेक रुचिकर प्रश्न उठाए गए हैं। इस क्षेत्र में अत्यधिक प्रगति हो रही है जिसका विवरण देना वर्तमान अध्ययन सीमा से अधिक है। इस प्रगति की एक झलक बॉक्स 2.6 तथा 2.7 में दी गई है।

बॉक्स 2.6

शीलगुणों की स्थिरता

__वाल्टर मिशेल__ (Walter Mischel) ने इस तथ्य की ओर ध्यान को आकर्षित किया है कि शीलगुणों से संबंधित व्यवहारों की संगति में परिस्थितियों के साथ परिवर्तन होता है। अतः लोग सभी परिस्थितियों में समान रूप से ईमानदार, या निरंकुश नहीं होते। हम शीलगुणों के आधार पर व्यवहारों का पूर्वानुमान करना चाहते हैं लेकिन कोई यह नहीं बता सकता कि किसी विशिष्ट परिस्थिति में कोई व्यक्तिविशेष क्या व्यवहार करेगा। अधिक से अधिक वे केवल विभिन्न परिस्थितियों में व्यवहार करने के कुछ विशिष्ट तौर-तरीकों की एक सामान्य प्रवृत्ति की ओर इंगित कर सकते हैं। अतः व्यक्ति के शीलगुण उसके संपूर्ण चित्र को नहीं प्रस्तुत करते। हमारे व्यवहारों के निर्धारण में परिस्थितिजन्य विशेषताएं भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। लोग केवल अपने आंतरिक व्यक्तित्व के कारण नहीं बल्कि परिस्थितियों से प्राप्त बाह्य पुरस्कार या भय के कारण आश्रित या अनाश्रित होते हैं। शीलगुणों के विषय में __अंतर-परिस्थितिक संगति__ बहुत कम पायी गई है। परिस्थितियों की शक्ति का अंदाज बाज़ार, न्यायालय तथा पूजा के स्थान पर लोगों के व्यवहारों को देखकर लगाया जा सकता है। __परिस्थितिवाद__ (Situationism) के अनुसार मानव व्यवहार व्यक्ति की अपनी विशेषताओं की अपेक्षा बहुत हद तक परिस्थिति की विशेषताओं द्वारा निर्धारित होते हैं। अतः हम जो कुछ भी करते हैं या हम जिन भूमिकाओं का निर्वाह करते हैं वे इस बात पर निर्भर नहीं करतीं कि हम कौन हैं, बल्कि उन परिस्थितियों पर निर्भर करती हैं जिनमें हम विद्यमान होते हैं। हालांकि ऐसे शोध परिणाम भी हैं जो व्यवहार पर शीलगुणों के प्रभाव का समर्थन करते हैं। अतः यह उल्लेख किया गया है कि यदि विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्तिगत संगति बहुत कम हो तब भी समय के साथ लोगों के व्यवहारों में पर्याप्त संगति पाई जाती है।

बहुत से मनोवैज्ञानिकों का यह विचार है कि केवल शीलगुणों या परिस्थितियों के आधार पर व्यवहार की व्याख्या करना ठीक नहीं है। वस्तुतः यह दोनों की __अंतःक्रिया__ है जो महत्त्वपूर्ण है। व्यक्तित्व का __अंतःक्रियात्मक उपागम__ यह मानता है कि परिस्थिति तथा व्यक्ति संबंधी कारकों की अलग न की जा सकने वाली जटिल अंतःक्रिया ही व्यवहारों को निर्धारित करती है। वास्तविक व्यवहार व्यक्ति तथा परिस्थिति के बीच सतत चलने वाली बहुपक्षीय अंतःक्रिया का परिणाम होता है। अंतःक्रिया की प्रक्रिया में व्यक्ति एक उद्देश्यपूर्ण तथा सक्रिय अभिकर्ता (Agent) होता है। साथ ही परिस्थितियों का मनोवैज्ञानिक अर्थ भी अत्यधिक महत्त्वपूर्ण होता है।

बॉक्स 2.7

नवीन प्रगति : व्यक्तित्व का पंच घटक मॉडल

हाल के वर्षों में व्यक्तित्व शीलगुणों की संख्या से संबद्ध विवाद ने एक रोचक मोड़ लिया है। जो नया चित्र उभर रहा है उसमें पांच घटक हैं। __पाल कोस्टा__ तथा __राबर्ट मैक्रे__ (Paul Costa Robert - McCrae) ने सभी संभव शीलगुणों पर व्यापक शोध किया है। इन्होंने पाया कि सभी शोध परिणाम पंच घटकों की ओर संकेत करते हैं। ये प्रायः __बृहद् पांच__ (Big Five) के नाम से जाने जाते हैं। इन कारकों का उल्लेख नीचे किया गया है।

1. __अनुभवों के लिए खुलापन__ (Openness to Experience): जो लोग इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करते हैं वे कल्पनाशील, जिज्ञासु, नए विचारों को स्वीकार करने वाले तथा सांस्कृतिक गतिविधियों में रुचि लेने वाले होते हैं। इसके विपरीत कम अंक प्राप्त करने वाले दृढ़ या परिवर्तन न पसंद करने वाले होते हैं।

2. __बहिर्मुखता__ (Extroversion) : यह उन लोगों की ओर इंगित करता है जो सामाजिक रूप से सक्रिय, निश्चयात्मक, मिलनसार, बातूनी, तथा विनोदप्रिय होते हैं। ये संकोची व्यक्ति के विपरीत व्यवहार करते हैं।

3. __सहमतिशीलता__ (Agreeableness) : यह कारक मददगार, सहयोगी, मित्रवत्, दूसरों का ध्यान रखने तथा प्रोत्साहित करने वाले लोगों के शीलगुणों का प्रतिनिधित्व करता है। ये व्यक्ति आत्मकेंद्रित तथा आक्रोशी के विपरीत होते हैं।

4. __मनस्ताप-प्रवृत्ति__ (Neuoroticism) : इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले भावात्मक रूप से अस्थिर, चिंताग्रस्त, बेचैन, डरे हुए, चिड़चिड़े, तथा अति तनावग्रस्त होते हैं। इसका उलटा है सुसमायोजित।

5. __कर्तव्यनिष्ठा__ (Conscientiousness) : जो व्यक्ति इस कारक की अधिक मात्रा का प्रदर्शन करते हैं वे उपलब्धि-उन्मुख, भरोसेमंद, जिम्मेदार, समझदार,

क्रमशः ...

परिश्रमी तथा आत्म-नियंत्रित होते हैं। आवेगी व्यक्ति इसके विपरीत होते हैं।

यह मॉडल एक महत्त्वपूर्ण सैद्धांतिक विकास माना गया है। अनेक संस्कृतियों के लोगों के व्यक्तित्व के स्वरूप को समझने में भी यह उपयोगी पाया गया है। इसके साथ ही यह विभिन्न भाषाओं में पाए जाने वाले व्यक्तित्व शीलगुणों के विश्लेषण के अनुरूप है तथा विभिन्न विधियों से किए गए व्यक्तित्व अध्ययनों से इसकी पुष्टि होती है। यह अब व्यक्तित्व अध्ययन के अनुभवपरक उपागमों में सबसे अधिक आशाजनक उपागम प्रतीत होता है।

एन.ई.ओ. व्यक्तित्व अन्वेषिका *(NEO PI-R) का विकास कोस्टा व मैक्रे के द्वारा किया गया। यह व्यक्तित्व के पांच मुख्य पक्षों या आयामों का मापन करता है। यह उन गहन शोधों पर आधारित है जिनमें विश्व के विभिन्न हिस्सों के विविध भाषाओं में व्यक्तित्व वर्णन में प्रयुक्त शाब्दिक आंकड़ों के उपयोग किए गए हैं।*

के रूप में कार्य करते हैं। इंद्रियानुभविक विधि का अनुसरण करते हुए कैटेल तथा आइजेंक ने व्यक्तित्व मूल्यांकन के मापकों का विकास किया है। शीलगुण प्राप्तांक तथा व्यवहार के बीच दुर्बल संबंध पाया जाता है तथा भिन्न-भिन्न परिस्थितियों के बीच संगति बहुत अधिक नहीं है। विशिष्ट स्थितियों की अपेक्षा के अनुरूप व्यवहार विशिष्ट प्रतीत होते हैं।

आपने क्या सीखा II

1. एंडोमार्फिक लोग शांत तथा मिलनसार होते हैं। सही/गलत
2. आलपोर्ट ने बताया कि शीलगुण सामान्यीकृत क्रिया-प्रवृत्तियां हैं। सही/गलत
3. आधारभूत शीलगुण वे मनोवृत्तियां हैं जिनके इर्द-गिर्द व्यक्ति का जीवन संगठित रहता है। सही/गलत
4. अंतर्मुखी व्यक्ति में अधिक सुझावग्रहणशीलता होती है। सही/गलत
5. बहिर्मुखी लोग जब अधिक उत्तेजित रहते हैं तब बेहतर सीखते हैं। सही/गलत
6. व्यक्तित्व की परिभाषा व्यक्तित्व के सिद्धांत से संबंधित है। सही/गलत
7. सतही शीलगुण व्यवहारों की अंत:क्रिया से उत्पन्न होते हैं। सही/गलत
8. व्यक्तित्व उन स्थायी मनोवृत्तियों को बताता है जो व्यवहार में अंतरपारिस्थितिक संगति निश्चित करता है। सही/गलत
9. व्यक्तित्व शीलगुण असतत हैं तथा व्यक्ति प्रकार सतत हैं। सही/गलत
10. शीलगुण सिद्धांतवादी यह जानने में रुचि रखते हैं कि लोग कैसे और किस हद तक भिन्न होते हैं। सही/गलत

मनोगतिकी (मनोगत्यात्मक) उपागम

यह व्यक्तित्व के सबसे लोकप्रिय दृष्टिकोणों में से एक है। यह व्यक्ति के जीवन में होने वाले परिवर्तन, विकास तथा अंतर्द्वंद्वों पर प्रकाश डालता है। जैसा आपने पहले पढ़ा है, यह दृष्टिकोण **सिगमंड फ्रायड** के योगदान पर आधारित है। यह सिद्धांत निश्चित रूप से उन लोकप्रिय सिद्धांतों में से एक है जिसने जनसामान्य तथा दूसरे क्षेत्र के विद्वानों को समान रूप से प्रभावित किया है।

फ्रायड एक चिकित्सक थे तथा उन्होंने अपने चिकित्सकीय कार्यों के दौरान इस सिद्धांत का विकास किया। फ्रायड मन की आंतरिक कार्यप्रणाली को जानने के लिए मुक्त साहचर्य (एक पद्धति जिसमें व्यक्ति को अपने मन में आने वाले सभी विचारों, अनुभूतियों तथा कल्पनाओं को खुलकर बताने के लिए कहा जाता है), स्वप्न विश्लेषण, तथा गलतियों के विश्लेषण के अभिनव उपयोग के लिए प्रसिद्ध हैं। यह सिद्धांत मानव मन को **चेतना के विभिन्न स्तरों** के रूप में देखता है। हमें चेतना में पाए जाने वाले वर्तमान विचारों की जानकारी रहती है। चेतन के बाद **अर्धचेतन** आता है जो तत्काल उपलब्ध नहीं होता है किंतु प्रयास द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। अर्धचेतन के बाद **अचेतन** होता है जिसके बारे में हमें जानकारी नहीं रहती है। इसमें दमित इच्छाएं तथा आवेग विद्यमान होते हैं।

फ्रायड का मानना था कि अचेतन मूल प्रवृत्ति वाले प्रेरकों का भंडार होता है। साथ ही यह उन विचारों तथा इच्छाओं का भी संग्रह करता है जो चेतन अनुभूति के लिए अदृश्य होती हैं क्योंकि इनसे मानसिक अंतर्द्वंद्व

पैदा होते हैं। हम लगातार इन अचेतन आवेगों को व्यक्त करने के उपयुक्त और मान्य तरीके ढूंढ़ने में या इन आवेगों को व्यक्त होने से रोकने के प्रयास में लगे रहते हैं। अत: भुलक्कड़पन, गलत उच्चारण, हँसी-मजाक, स्वप्न आदि अचेतन तक पहुंचने का मार्ग प्रदान करते हैं। मनोविश्लेषण सिद्धांत का उद्देश्य दमित अचेतन सामग्री को चेतना में लाना तथा इसके द्वारा हमें अपने जीवन को अधिक सतर्क तथा संगठित तरीके से जीने में सहायता प्रदान करना है (मनोचिकित्सा पर केंद्रित अध्याय 7 देखें)।

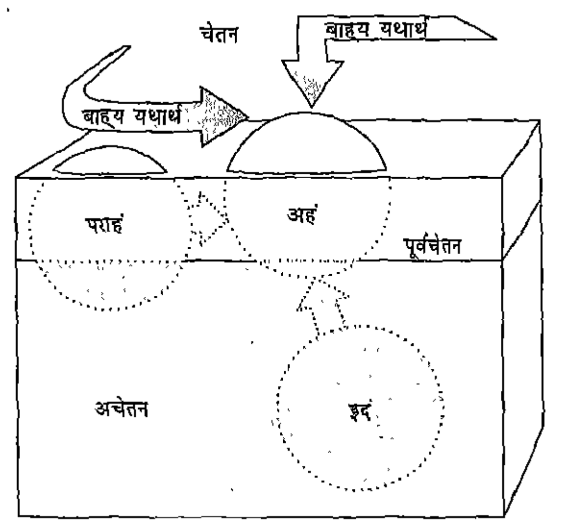
व्यक्तित्व संरचना : व्यक्तित्व में तीन संरचनाएं होती हैं - *इदं (Id), अहं (Ego), और पराहं (Super Ego)*। इनको तीन अलग-अलग प्रकार के तत्त्व के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। इनका उपयोग प्रबल मानसिक शक्तियों के रूप में किया जाता है न कि मस्तिष्क में स्थित दैहिक स्थानों के रूप में। फ्रायड लोगों के व्यवहार करने के तरीके के द्वारा इन शक्तियों का अनुमान करने में सक्षम थे (चित्र 2.4 देखिए)। आइए, इनके बारे में विस्तार से पढ़ें।

इदं : इच्छाएं : यह व्यक्तित्व का वह भाग है जो कि आदिम आवश्यकताओं, लैंगिक इच्छाओं तथा आक्रामक आवेगों की तात्कालिक संतुष्टि से संबंधित है। यह **सुख के सिद्धांत** (Pleasure Principle) का अनुसरण करता है। अत: इदं केवल एक चीज चाहता है और वह है जैविक इच्छाओं या प्रणोदनों से उत्पन्न तनाव से मुक्त होना। इसका उद्देश्य किसी भी तरह से आवश्यकता की संतुष्टि करना होता है। सहज प्रक्रियाएं तथा प्राथमिक प्रक्रियाएं इसकी कार्यप्रणाली के प्रक्रम हैं।

अहं : चिंतन-मनन : इसका विकास इदं से होता है। यह यथार्थवादी सिद्धांत (Reality Principle) के आधार पर कार्य करता है। यह सुख को अधिकाधिक बढ़ाने तथा दु:ख को कम से कम करने का प्रयास करता है (यह द्वितीयक प्रक्रियाओं का अनुसरण करता है।)

पराहं : आदर्श : यह सामाजिक अपेक्षाओं तथा आदर्शों का प्रतिनिधित्व करता है। सामाजिक मानकों तथा आदर्शों का उल्लंघन करने पर यह व्यक्ति में अपराधबोध की भावना उत्पन्न करता है तथा उसे दंडित करता है।

व्यक्तित्व विकास की अवस्थाएं : फ्रायड ने प्रौढ़ावस्था के दौरान होने वाले मनोरोगों के पीछे बचपन की दुखद घटनाओं की भूमिका पर बल दिया है। उनका मानना है कि लोगों की वृद्धि सामान्यत: मनोलैंगिक विकास की पांच अवस्थाओं के क्रम में होती है। जीवन के प्रारंभिक पांच वर्षों में मुख, गुदा तथा लैंगिक अवस्था के प्रकट होने के साथ-साथ सुख क्रमश: शरीर के तीन क्षेत्रों में केंद्रित होता है। इसके बाद एक अव्यक्तावस्था का शांत काल आता है। यह पांच या छह वर्ष की अवस्था में आता है। अंत में जननेंद्रिय अवस्था होती है जो कि यौन परिपक्वता के साथ आती है। किसी भी अवस्था पर समस्या की उपस्थिति विकास को मंद या बाधित कर सकती है तथा उसका व्यक्ति के जीवन पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। इन अवस्थाओं की संक्षिप्त व्याख्या नीचे दी गई है।



चित्र 2.4 फ्रायड के सिद्धांत में व्यक्तित्व की संरचना

मुखीय अवस्था (Oral Stage) : यह जीवन के प्रथम वर्ष में दिखाई देती है। तुरंत जन्मा बच्चा अपनी सभी आवश्यकताओं की संतुष्टि हेतु पूर्ण रूप से दूसरों पर निर्भर रहता है। इस अवस्था में शरीरसुख मुख पर केंद्रित होता है। बच्चे को भोजन ग्रहण करते समय स्तन को चूसने, चबाने तथा काटने से संतुष्टि मिलती है।

गुदीय अवस्था (Anal Stage) : यह जीवन के दूसरे वर्ष में आती है। इस अवस्था की विशेषता शरीर सुख का गुदा क्षेत्र में आ जाना है। यह मल-मूत्र को शरीर के अंदर रखने तथा त्यागने की चिंता के रूप में प्रदर्शित होता है। इसी कारण फ्रायड का मानना था कि मल-मूत्र त्यागने के प्रशिक्षण के दौरान ही बच्चों को बाह्य आरोपित नियंत्रण का पहला पाठ मिलता है। अत:

मल-मूत्र त्यागने के प्रशिक्षण का तरीका बाद की वैयक्तिक विशेषताओं को तथा व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जाने वाले अंतर्द्वंद्वों को प्रभावित करता है। यदि इस काल में यदि बच्चे को बहुत कठोर दमन द्वारा प्रशिक्षण का सामना करना पड़ता है तब वह अपने प्रौढ़-जीवन में सफाई पर बहुत ध्यान देता है।

लैंगिक अवस्था (Phallic Stage) : इस अवस्था के दौरान बच्चा स्त्री तथा पुरुष में भिन्नता को समझता है तथा फ्रायड द्वारा बताए गए मातृ-मनोग्रंथि (Oedipal Complex) का अनुभव करता है। यह लगभग पांच वर्ष की आयु में घटित होता है। फ्रायड ने बताया कि बच्चे में विपरीत लिंग के माता-पिता के प्रति चाह उत्पन्न होती है तथा वह समान लिंग के माता-पिता के बदले में अपने को स्थापित करना चाहता है। इस प्रकार के आकर्षण का परिणाम गंभीर अंतर्द्वंद्व होता है जिसे उन्होंने बालकों तथा बालिकाओं में क्रमशः मातृ-तथा पितृ-मनोग्रंथि (ओडिपस तथा इलेक्ट्रा) कहा। इन मनोग्रंथियों का नाम दो ग्रीक चरित्रों के नाम पर पड़ा। राजा ओडिपस ने अनजाने में अपने पिता को मारकर फिर अपनी माता से विवाह कर लिया तथा इलेक्ट्रा ने अपने भाई को अपनी माता की हत्या के लिए प्रेरित किया। दंड का भय मनोग्रंथि के समाधान तथा समान लिंग के माता-पिता के साथ तादात्मीकरण पैदा करता है। दूसरे शब्दों में, बालक माता के प्रति लैंगिक अनुभूतियों का त्याग कर देते हैं तथा अपने पिता को प्रतिद्वंद्वी की बजाए प्रतिरूप मानने लगते हैं; बालिकाएं पिता के प्रति अपनी लैंगिक इच्छाओं को त्याग देती हैं तथा अपनी माता से तादात्म्य बनाती हैं।

अव्यक्तावस्था : (Latency Stage) इस अवस्था में लैंगिकता के प्रति प्रकट या व्यक्त इच्छा बहुत कम दिखती है। बच्चा अपनी शैशवावस्था की लैंगिकता की स्मृति तथा दबी हुई लैंगिक क्रियाओं की स्मृति को दमित कर देता है। फ्रायड के काल के बहुत से स्त्रीवादी मनोविश्लेषणवादियों ने कहा कि बालिका के विकास के लिए फ्रायड का विचार पुरुषों के दृष्टिकोण को व्यक्त करता है। बजाय इसके कुछ लोगों ने ऐसे सिद्धांतों को प्रस्तुत किया है जो बालिकाओं के भावात्मक विकास को माता से प्रतिद्वंद्विता के मॉडल के विपरीत सातत्य या निरंतरता के मॉडल के आधार परिचित करता है।

जननेंद्रिय अवस्था (Genital Stage) : इस अवस्था के दौरान व्यक्ति परिपक्वता प्राप्त कर लेता है। व्यक्ति दूसरों के प्रति विशुद्ध प्रेम करने में सक्षम हो जाता है तथा प्रौढ़ लैंगिक संतुष्टि प्राप्त कर सकता है। वह दूसरों के साथ विषम लैंगिक रूप से जुड़ सकता है। हालांकि, यदि इस अवस्था तक की यात्रा में अत्यधिक तनाव या अत्यधिक संलग्नता दिखायी दे तब इसके कारण किसी प्रारंभिक अवस्था के साथ जुड़ाव या आबद्धता उत्पन्न हो सकती है। तालिका 2.1 में मनोलैंगिक विकास की पांच अवस्थाओं के प्रमुख लक्षणों का संक्षिप्त विवरण दिया गया है।

आबद्धता तथा प्रतिगमन : ये संप्रत्यय महत्त्वपूर्ण हैं। आबद्धता (Attachment) का अर्थ ऐसी परिस्थिति से है जब लैंगिक आवेग विकास की किसी प्रारंभिक अवस्था में ठहर जाते हैं। प्रतिगमन (Regression) में व्यक्ति वर्तमान से पहले की किसी अवस्था में वापस चला जाता है या लौट जाता है। यह देखा गया है कि मनोलैंगिक विकास की किसी अवस्था में अंतर्द्वंद्व बहुत बढ़ जाने पर आबद्धता घटित होती है। साथ ही दी गई अवस्था में वंचना या अतिलिप्तता अथवा वंचना के बीच असंगत परिवर्तन भी आबद्धता का कारण होता है। मनोवैज्ञानिक विकास की किसी अवस्था पर जब व्यक्ति द्वारा किया गया समस्या समाधान पर्याप्त नहीं होता तब बाद के तनाव उसे पहले की अवस्था में प्रतिगमित कर देते हैं।

तालिका 2.1 : फ्रायड के अनुसार लैंगिक विकास की अवस्थाएं

अवस्था	लगभग आयु (वर्ष में)	कामुक क्षेत्र	विकासात्मक संकृत्य
मुखीय	0–1	मुख	बच्चे की माँ का दूध छुड़ाना
गुदीय	1–3	गुदा	मल-मूत्र त्याग का प्रशिक्षण
लैंगिक	3–6	जननेंद्रिय	मातृ तथा पितृ मनोग्रंथि से छुटकारा
अव्यक्त	6–12	कुछ नहीं	रुचि में वृद्धि करना
जननेंद्रिय	12 से प्रौढ़	जननेंद्रियां	अंतरंग संबंध स्थापित करना

प्रतिगमन की दशा में व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित व्यवहार उस कम परिपक्व विकास की अवस्था का कोई विशिष्ट व्यवहार होता है।

जब इदं के आवेग बहुत तीव्र होते हैं तब घबराहट, तनाव तथा क्लेश जैसी दुःखद अनुभूतियां पैदा होती हैं। इन्हें संभालने के लिए व्यक्ति अहं प्रतिरक्षात्मक तंत्र (Defense Mechanism) का उपयोग करता है। मुख्यत: तीन प्रकार की चिंता होती है : *मनोस्नायविक चिंता* जो कि इदं-अंह के अंतर्द्वंद्व के कारण होती है *नैतिक चिंता* जो इदं-पराहं के अंतर्द्वंद्व के कारण होती है तथा *वास्तविक चिंता*, जो कि वास्तविक बाह्य भय के कारण होती है।

प्रतिरक्षा तंत्र : फ्रायड का विचार था कि मानसिक ऊर्जा विभिन्न तरीकों से रूपांतरित होती है। यह ऊर्जा, जिसे लिबिडो (Libido) कहते हैं, बाह्य तथा आंतरिक पर्यावरण के पक्षों से जुड़ी होती है। जलचालित यंत्र के मॉडल का उपयोग करते हुए यह माना जाता है कि इदं एक प्रकार का डायनमो है, तथा संपूर्ण मन (या मानस) एक बंद व्यवस्था है जो संतुलन की दिशा में उन्मुख होता है। कोई भी बल जो निर्मित होता है उसको मुक्त करने की आवश्यकता होती है। यह मुक्ति अप्रत्यक्ष भी हो सकती है। अत: **मूलप्रवृत्यात्मक** आवेग एक-दूसरे से विस्थापित हो सकते हैं। प्रतिरक्षा द्वारा इदं की इच्छाओं को ग्राह्य रूप में रूपांतरित कर दिया जाता है। जब प्रतिरक्षा अप्रभावी हो जाती है तब मनोस्नायविक चिंता उत्पन्न होती है।

मनोगत्यात्मक सिद्धांतों के अनुसार यदि बाह्य खतरों के कारण चिंता उत्पन्न होने लगती है तब व्यक्ति का यथार्थवादी तरीका निष्फल हो जाता है। ऐसी स्थिति में अचेतन रूप से अवास्तविक प्रतिरक्षा तंत्र का उपयोग किया जाता है। यह प्रतिरक्षा छद्मवेश में कार्य करती है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने उद्देश्यों तथा अंतर्द्वंद्वों को स्वयं के साथ-साथ अन्य लोगों से छिपा लेता है। लोग विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा युक्तियों का आश्रय लेते हैं।

जब व्यक्ति खतरे से न पलायन कर सकता है न आक्रमण तब **खंडन** (Denial) का उपयोग करता है। यदि भय बहुत अधिक होता है तब केवल एक ही संभव विकल्प होता है कि उसे नकार दिया जाए। एक छोटा बच्चा ऐसा प्राय: करता है किंतु एक परिपक्व व्यक्ति वस्तुनिष्ठ तथ्यों को नकार नहीं सकता है। उसके लिए नकारना कम स्वीकार्य होता है। इसे प्राय: **दमन** (Repression) से विस्थापित कर दिया जाता है। दमन भय की स्मृति को भूलना या चेतन से बाहर निकालना है। दूसरों शब्दों में, इसके अंतर्गत खतरा उत्पन्न करने वाले आवेगों या घटनाओं को अचेतन में डालकर उन्हें रोकना सम्मिलित है। यह प्रतिरक्षा तंत्र फ्रायड द्वारा प्रतिपादित सिद्धांत का केंद्र बिंदु है।

प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction formation) में चिंता उत्पन्न करने वाले आवेगों को चेतन में उसके विपरीत आवेगों के द्वारा विस्थापित कर दिया जाता है। **युक्तिकरण** (Rationalisation) में व्यक्ति बहाने बनाता है। खतरे में पड़ी अंतर्वैयक्तिक अंत:क्रिया को संभालने के लिए

आपने क्या सीखा III

1. *एक लड़के का अपनी माँ से कामुक लगाव तथा पिता का स्थान लेने की इच्छा को ——— कहा जाता है।*
2. *एक लड़की का अपने पिता से कामुक लगाव तथा अपने माँ को स्थान लेने की इच्छा को ——— कहा जाता है।*
3. *चेतना से दूर रखने के लिए अवांछित आवेगों को रोकना ——— है।*
4. *व्यक्तित्व का वह अंश जो नैतिकता के बारे में माता-पिता के तथा सामाजिक मानकों को समाविष्ट करता है ——— है।*
5. *चेतन अहं ——— के सिद्धांत पर कार्य करता है।*
6. *विचार, प्रेरणाएं, आवेग व इच्छाएं जो व्यक्ति के सामान्य चेतना से परे रहती हैं, व्यक्तित्व के ——— भाग का निर्माण करती हैं।*
7. *——— स्वप्न इच्छापूर्ति का साधन होता है तथा यह ——— स्वप्न का संशोधित (सेंसर किया हुआ) रूप होता है जो मन के अंदर रहता है।*
8. *——— में व्यक्ति अपनी अनुभूतियों एवं क्रियाओं को अधिक स्वीकृत रूप में देखता है।*
9. *जब दमित आवेग अभिव्यक्ति के नए तथा गुप्त रास्तों को ढूंढ़ने का प्रयास करता है तो उसे ——— कहा जाता है।*
10. *जब बच्चा प्रतिबंधित क्रियाओं को करने के लिए दंडित या अनुशासित किया जाता है तब वे ——— से जुड़ जाती हैं।*

व्यक्ति प्रायः झूठे कारणों को बताता है। यह निराशा को कम करता है तथा व्यक्ति की रक्षा करता है। आवेगों को एक लैंगिक वस्तु से किसी ऐसी वस्तु पर विस्थापित करना जो सामाजिक विशेषता वाली हो **उदात्तीकरण** (Sublimation) कहा जाता है।

स्वप्न : स्वप्न को अचेतन तक पहुंचने का राज मार्ग माना गया है। इसमें विषयवस्तु-स्वप्न के विवरण या प्रसंग जो हम याद रखते हैं तथा अव्यक्त विषयवस्तु या छिपा अर्थ जो व्यक्त कथानक या विषयवस्तु से अनुमानित किए जा सकते हैं, निहित होते हैं। स्वप्न तीन उद्देश्यों को पूरा करते हैं: इच्छा-पूर्ति के उपकरण की तरह काम करते हैं, अचेतन तनाव को दूर करते हैं, तथा अभिभावक की तरह कार्य करते हैं। फ्रायड के अनुसार स्वप्न में दिखने वाली विभिन्न वस्तुएं आकांक्षाएं, इच्छाएं आदि की प्रतीक (Symbol) होती हैं। जैसे एक घर को (स्वप्न में) देखने का संबंध व्यक्ति के शरीर से होता है, वस्त्रों का अर्थ है नंगापन, स्नान का अर्थ है जन्म, तथा यात्रा आरंभ करने का मतलब है मृत्यु।

पारंपरिक मनोविश्लेषणवादी दृष्टिकोण की कई आधार पर आलोचना की जाती है। यह कहा जाता है कि इसके संप्रत्यय अस्पष्ट रूप से परिभाषित हैं; इनमें तार्किक अंतर नहीं किया गया है, व्यक्ति (रोगी) के अध्ययन निष्पक्ष नहीं हैं, सिद्धांत परीक्षणीय (जांच योग्य) नहीं हैं, इनकी विधियों की विश्वसनीयता तथा वैधता निम्न कोटि की है, तथा मनोविश्लेषणवादी चिकित्सा पद्धति की क्षमता संदिग्ध है।

फ्रायड के बाद की प्रगति

बाद के सिद्धांतकारों ने, जो **नव फ्रायडवादी** कहे जाते हैं, सामाजिक निर्धारकों तथा चेतन यथार्थ पर ध्यान दिया। वस्तुतः मनोविश्लेषणात्मक सोच अनेक दिशाओं में विकसित हुई। विभिन्न मत उभरे और सभी दृष्टिकोणों को यहां पर प्रस्तुत करना संभव नहीं है। अतः एक सामान्य दृष्टिकोण प्रस्तुत किया जा रहा है। ये सिद्धांत विचारधारा में बदलाव को प्रदर्शित करते हैं। इन सिद्धांतों में इदं की कामुक और आक्रमक प्रवृत्तियों को कम महत्त्व दिया गया है और अहं के संप्रत्यय को विस्तृत किया गया है। इस क्रम में एक अहंवादी मनोविज्ञान की ओर झुकाव पैदा हुआ। सृजनशीलता, क्षमता तथा समस्या-समाधान योग्यताओं जैसे मानवीय गुणों पर बल दिया गया।

मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण में फ्रायडोत्तर प्रगति से परिचय कराने की दृष्टि से कुछ मुख्य सिद्धांतों का संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है :

कार्ल जुंग : सामूहिक अचेतन को जानना


कार्ल जुंग

जुंग प्रारंभ में फ्रायड के एक प्रशंसक थे परंतु बाद में अपना एक सिद्धांत विकसित किया जो **विश्लेषणवादी मनोविज्ञान** के नाम से जाना जाता है। उनका मनना था कि एक **सामूहिक अचेतन** भी होता है। **आद्यप्रारूप** (Archetype) या आदिम प्रतिमाएं इसकी विषयवस्तु होती हैं। ये वैयक्तिक रूप से अर्जित नहीं की जाती हैं। ये वंश परंपरा से आती हैं। ईश्वर, पृथ्वी माँ तथा युवा शक्तिशाली नायक इत्यादि आद्यप्रारूप के कुछ उदाहरण हैं। ये पौराणिक कथाओं, स्वप्नों तथा मनुष्यों की कलाकृतियों में पाए जाते हैं। जुंग ने बताया कि मानव मन में **चेतन** पक्ष के साथ-साथ एक अप्रत्यक्ष या **छाया** (Shadow) पक्ष अर्थात अचेतन भी होता है। एक व्यक्ति के विकास में इस छाया की पर्तों को खोलने तथा शेष व्यक्तित्व के साथ इसको एक सार्थक व संगत जीवन प्रारूप के रूप में क्रमशः एकीकृत करना शामिल है। प्रत्येक स्त्री के अचेतन में एक पुरुषोचित, दृढ़निश्चयात्मक तत्त्व (Animus) होता है। प्रत्येक पुरुष में **स्त्री तत्त्व** (Anima) होता है। रचनात्मक रूप से पुरुषोचित या स्त्रियोचित होने के लिए प्रत्येक लिंग के व्यक्ति को अपने भीतर के इन विरोधी लैंगिक तत्त्वों को अवश्य पहचानना तथा एकीकृत करना चाहिए।

जुंग इस संसार से संसर्ग या इसके अनुभव के चार तरीकों का उल्लेख करते हैं : **संवेदन, अंतर्दृष्टि, अनुभूति** तथा **चिंतन**। जुंग अंतर्मुखता तथा बहिर्मुखता में अंतर करने के लिए भी प्रसिद्ध हैं। जुंग का मानना था कि व्यक्तित्व सदैव एकता तथा एकत्व के लिए प्रयासरत रहता है। यह एक आद्यप्रारूप है जो कई भिन्न-भिन्न रूपों में व्यक्त होता है। संपूर्णता के लिए प्रयास की एक अभिव्यक्ति **मंडल** है। विभिन्न परंपराओं में ऐसी अभिव्यक्तियों के अध्ययन करने में जुंग ने पर्याप्त समय लगाया। इनके अनुसार एकत्व तथा पूर्णता पाने के लिए एक व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत तथा सामूहिक अचेतन में उपलब्ध प्रज्ञा (विवेक) को अधिक से अधिक जानना

तथा उसके साथ सामंजस्य के साथ कैसे जिएं यह सीखना आवश्यक है। इन्होंने 1930 के दशक में भारत की भी यात्रा की थी।

एरिक फ्रॉम : मानवीय लगाव



एरिक फ्रॉम

फ्रॉम ने मनुष्य को मूल रूप से एक **सामाजिक जीव** माना है। वे **दूसरों के साथ संबंध** के आधार पर समझे जा सकते हैं। फ्रॉम ने बताया कि मनुष्यों में विकास, क्षमताओं को समझने जैसे मानसिक गुण, **मुक्ति की इच्छा** तथा **न्याय व सत्य के लिए संघर्ष** का परिणाम है। फ्रायड के जैविक दृष्टिकोण के विपरीत फ्रॉम एक सामाजिक दृष्टिकोण रखते थे। इनके अनुसार चारित्रिक गुण एक-दूसरे के साथ रहने के अनुभवों से पैदा होते हैं। अतः समाज के अस्तित्व का जो रूप है उसके द्वारा संस्कृति का निर्माण होता है। क्रमशः, एक समाज के लोगों के प्रधान चारित्रिक गुण सामाजिक प्रक्रियाओं तथा स्वयं संस्कृति के निर्माण की शक्तियां बन जाती हैं। सत्य, न्याय, स्वतंत्रता आदि वास्तविक लालसाएं (Strivings) हो सकती हैं न कि मात्र वैचारिक स्तर पर पाए जाने वाले तत्त्व। फ्रॉम ने विनम्रता तथा प्रेम जैसे सकारात्मक गुणों को महत्त्व दिया है।

अल्फ्रेड एडलर : जीवन शैली तथा सामाजिक रुचि

व्यक्तिवादी मनोविज्ञान (Individual Psychology) के नाम से प्रचलित सिद्धांत में एडलर ने माना कि व्यवहार उद्देश्यपूर्ण तथा लक्ष्य निर्देशित होते हैं। इनका विचार था कि हम सभी चयन तथा सृजन करने की क्षमता रखते हैं। हमारे लक्ष्य प्रेरणा के स्रोत होते हैं। वे लक्ष्य जो सुरक्षा प्रदान करते हैं तथा हीन-भावना को दूर करने में सहायक होते हैं, बहुत ही महत्त्वपूर्ण होते हैं। इनकी सोच थी कि हर व्यक्ति एक **हीनता ग्रंथि** (Inferiority Complex) या अपर्याप्तता के अनुभव, जो बाल्यावस्था में उत्पन्न होते हैं, से ग्रस्त होता है।

कारेन हार्नी : व्यक्तित्व का आधार

कारेन हार्नी ने कहा कि महिलाओं एवं पुरुषों में अंतर अधिकांशतः सामाजिक कारकों का परिणाम होता है न कि महिलाओं में स्थित किसी तरह की जन्मजात हीनता के कारण। इनके अनुसार प्रत्येक लिंग के व्यक्ति में ऐसे गुण होते हैं जिनकी प्रशंसा दूसरे लिंग के व्यक्ति द्वारा की जाती है तथा इनमें से किसी को भी श्रेष्ठ या हीन व्यक्ति के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। मानसिक विकृतियां मानसिक ऊर्जा के अवरुद्ध हो जाने के कारण नहीं बल्कि बाल्यावस्था में **संबंधों के बिगड़ जाने के कारण** होती हैं। जब बच्चे के प्रति माता-पिता का व्यवहार उदासीन, अपमानजनक तथा अनिश्चित होता है तो बच्चा असुरक्षित महसूस करता है, एक अनुभूति जिसे हार्नी **आधारभूत चिंता** (Basic anxiety) कहती हैं। माता-पिता के प्रति प्रबल रोष या मौलिक आक्रामकता मूलभूत चिंता के कारण ही उत्पन्न होती है। माता-पिता बहुत अधिक प्रभुत्व कायम करके या उदासीनता दिखा करके या बहुत अधिक या बहुत कम अनुमोदन या प्रशंसा करके अपने बच्चों में एकाकीपन तथा असहायता की भावना पैदा करते हैं, जो उनके स्वस्थ विकास में बाधक बन जाती है। इन शैलियों का **लोगों की ओर बढ़ना** (दूसरों से स्नेह एवं स्वीकृति), **लोगों के विरुद्ध चलना** (दूसरे लोग आक्रामक हैं) तथा **लोगों से दूर भागना** (स्वतंत्रता के लिए संघर्ष) के रूप में वर्णन किया जाता है। ये प्रारूप अप्रसन्नता को जन्म देते हैं। उपयुक्त चिकित्सा के माध्यम से इनसे उबरने से व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है।

इरिक एरिक्सन : अस्मिता की खोज

एरिक्सन ने सामाजिक अनुकूलन पर केंद्रित व्यक्तित्व का एक सिद्धांत विकसित किया। इनके सिद्धांत का विवरण आपकी ग्यारहवीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक में दिया हुआ है। यहां पर यह उल्लेख किया जा सकता है कि एरिक्सन यह मानते हैं कि प्रत्येक चरण में एक संकट आता है। वह सामाजिक अनुकूलन की समस्याओं की ओर ध्यान आकृष्ट करते हैं। बढ़ती उम्र के साथ हम मानवीय संबंधों के व्यापक नेटवर्क का सामना करते हैं। मनोसामाजिक विकास की आठ अवस्थाओं के दौरान अनुभव की गई समस्याओं के समाधान प्रौढ़ावस्था के विकास को निर्धारित करते हैं। सामाजिक तथा सांस्कृतिक शक्तियों पर उनका जोर देना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यही तथ्य एरिक्सन को फ्रायड से अलग करता है। वह विकास को एक जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया मानते हैं। इस प्रक्रिया में स्व-पहचान (Self identification)

केंद्रीय तत्त्व है। किशोरों के अस्मिता-संकट (Identity crisis) के उनके संप्रत्यय ने व्यापक रूप से ध्यान आकृष्ट किया है। एरिक्सन का यह मानना था कि सैद्धांतिक रूप से मानव व्यक्तित्व का विकास व्यक्ति के बढ़ते हुए सामाजिक दायरे की ओर आकर्षित होने, उसको जानने तथा उसके साथ अंतःक्रिया करने की तैयारी में संलग्न पूर्वनिर्धारित चरणों के अनुसार होता है। अतः युवकों को चाहिए कि अपने लिए कुछ ऐसे मुख्य दृष्टिकोण तथा दिशा निर्धारित कर लें जो उन्हें एकता तथा उद्देश्य का सार्थक अनुभव दे सकें। एरिक्सन गांधी के अध्ययन जो Gandhi's Truth नामक पुस्तक के रूप में प्रकाशित हुआ, के लिए भी प्रसिद्ध हैं।

आपने अब तक पढ़ा

मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण की जड़ें फ्रायड के मनोविश्लेषणवाद में हैं। फ्रायड ने व्यक्तित्व के तीन पक्षों – इदं, अहं, पराहं – में अंतर को स्पष्ट किया है। इदं सुख के सिद्धांत का अनुसरण करते हुए (दैहिक) संतुष्टि के लिए प्रयासरत रहता है। अहं, इदं से उत्पन्न आवश्यकताओं की दुनिया के यथार्थ के साथ ताल-मेल बैठाने का प्रयास करता है। यह यथार्थ के सिद्धांत का अनुसरण करता है। पराहं आत्मसात् किए हुए सामाजिक नियमों का चित्रण (प्रतिनिधित्व) करता है तथा इनसे विचलित होने पर पाप बोध से स्वयं को दंडित करता है।

चिंता, जो वर्जित विचारों तथा इच्छाओं से जुड़ जाती है, के कारण लोग आंतरिक द्वंद्वों का अनुभव करते हैं। व्यक्ति इनको दमित करता है तथा अचेतन में भेज देता है। हालांकि, दमित विषय आम तौर पर पुनः चेतन स्तर पर आ जाते हैं। इनका सामना करने के लिए लोग विस्थापन, प्रतिक्रिया निर्माण, युक्तिकरण तथा प्रक्षेपण जैसी प्रतिरक्षा प्रक्रियाओं की सहायता लेते हैं।

फ्रायड का मानना था कि अचेतन अंतर्द्वंद्व मनोलैंगिक विकास के क्रम में देखे जाते हैं। इन्होंने बताया कि बच्चे मुखीय, गुदीय, जननेंद्रिय, सुप्त तथा लैंगिक अवस्थाओं से गुजरते हैं। कामोद्दीपन के विभिन्न क्षेत्र (शरीर के अंग) जिनसे संतुष्टि प्राप्त की जाती है, इन अवस्थाओं को बताते हैं। जननेंद्रिय अवस्था के दौरान लड़के आडिपस-ग्रंथि विकसित कर लेते हैं। फ्रायड ने स्वप्न को इच्छा-पूर्ति के रूप में लिया।

नव फ्रायडवादियों ने फ्रायड के कई मतों का खंडन किया। इन लोगों ने अंतर्वैयक्तिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक शक्तियों एवं व्यक्ति की समकालीन परिस्थितियों की ओर ध्यान देना आरंभ किया। कार्ल जुंग, फ्रॉम, एडलर, हार्नी तथा एरिक्सन जैसे सिद्धांतकारों ने इदं पर कम और अहं पर अधिक ध्यान दिया। अहं सृजनशीलता, योजना निर्माण तथा आत्म-तुष्टि के लक्ष्यों के निर्माण का केंद्र है। इस दृष्टिकोण की संप्रत्ययों की अस्पष्टता तथा सीमित आंकड़ों के लिए आलोचना की जाती है।

आपने क्या सीखा IV

1. *मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण के अनुसार कुछ घटनाएं हमें चेतन स्तर पर याद नहीं आतीं फिर भी वे हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं।* सही/गलत
2. *अचेतन मानव व्यवहार के लिए मुख्य प्रेरक शक्ति है।* सही/गलत
3. *इदं, अहं तथा पराहं को मानव मस्तिष्क में देखा जा सकता है।* सही/गलत
4. *पराहं लगभग अंतरात्मा के समान है।* सही/गलत
5. *प्रतिरक्षा प्रक्रिया एक मानसिक युक्ति है जो इदं के हानिकारक आवेगों को रोकती है तथा चिंता को कम करती है।* सही/गलत
6. *अहं सुख के सिद्धांत पर कार्य करता है।* सही/गलत
7. *प्रतिक्रिया निर्माण एक व्यक्ति का अपने आपत्तिजनक आवेगों का दूसरों पर आरोपण है।* सही/गलत
8. *इदं एक ऐसे बच्चे की तरह है जो लालची, जिद्दी और स्वार्थी होता है।* सही/गलत
9. *जुंग के अनुसार अचेतन में व्यक्ति की केवल दमित आकांक्षाएं एवं इच्छाएं रहती हैं न कि मानवजाति की सामूहिक स्मृतियां।* सही/गलत
10. *मनोगत्यात्मक सिद्धांत वैज्ञानिक साक्ष्यों पर आधारित हैं।* सही/गलत

व्यवहारवादी उपागम

व्यवहारवादियों ने व्यवहार के आंतरिक कारणों को महत्त्व नहीं दिया। उनकी दृष्टि में पुनर्बलन-प्रतिमान को निर्धारित कर सकने वाले बाह्य कारक ही महत्त्वपूर्ण थे। व्यवहार उद्दीपक-अनुक्रिया के बीच जटिल संबंधों का परिणाम है। उनके अनुसार मानव-मस्तिष्क में संग्रहीत उद्दीपक-अनुक्रिया संबंधों के रूप में सीखी गई सामग्री पर ही ध्यान दिया जाना चाहिए।

सीखना उद्दीपकों और अनुक्रियाओं के निरीक्षण योग्य प्रहस्तन पर आधारित है। **पवलॉव** द्वारा प्रस्तुत

प्राचीन अनुबंधन में सीखने को उद्दीपकों और अनुक्रियाओं से बनने वाले युग्म का परिणाम बतलाया गया। आपको ज्ञात है कि इस अनुबंधन में व्यवहार की दृष्टि से तटस्थ उद्दीपक और प्रासंगिक अनानुबंधित उद्दीपक में युग्म बनने से परिस्थिति इस प्रकार बदल जाती है कि नवीन परिस्थिति में तटस्थ उद्दीपक (CS) ही वह व्यवहार उत्पन्न करने में सक्षम हो जाता है जो पहले केवल प्रासंगिक उद्दीपक (UCS) के कारण उत्पन्न होता था। इसका उपयोग अतार्किक भय (दुर्भीति) सहित कई असामान्य व्यवहारों की व्याख्या या उपचार में किया गया है।

स्किनर ने क्रियाप्रसूत अनुबंधन पर.बल दिया जिसमें अनुक्रियाओं तथा पुनर्बलन पर ध्यान दिया जाता है। क्रियाप्रसूत अनुबंधन सीखने की वह प्रक्रिया है जिसमें ऐसे व्यवहार, जो संतुष्टि या पुनर्बलन प्रदान करने वाले होते हैं, बार-बार घटित होने लगते हैं। स्किनर ने आंतरिक प्रेरक बलों या विशेषकों की भूमिका को नकार दिया। उनकी दृष्टि में व्यवहार संबंधी घटनाओं की व्याख्या में व्यवहार को नियंत्रित करने वाली उद्दीपन-परिस्थितियों का विश्लेषण आवश्यक है।

हमारा सामाजिक सीखना बहुत कुछ ऐसे ही दूसरों को देख कर अनुकरण के आधार पर भी होता है और इसमें सीखने के लिए किसी प्रत्यक्ष पुरस्कार या पुनर्बलन की व्यवस्था नहीं रहती। सीखने के इस प्रकार को **'मॉडलिंग'** या निरीक्षणात्मक सीखना कहते हैं। आपको **बैंडूरा** के बहुचर्चित अध्ययन याद होंगे जिनमें पाया गया था कि अनेक नई अनुक्रियाओं को निरीक्षणात्मक विधि से सीखा जाता है। प्रोत्साहन तथा पुनर्बलन यह निश्चित करता है कि किसी विशेष परिस्थिति में व्यक्ति किस तरह का व्यवहार करेगा। बैंडूरा के सामाजिक सीखने के दृष्टिकोण में विशेषकों या स्थायी प्रवृत्तियों को मान्यता नहीं दी गई है। इसमें व्यवहार के स्वरूप को निर्धारित करने वाली परिस्थितियों की विशेषताओं और सीखने की दशाओं का उपयोग किया गया है। इस दृष्टिकोण के अनुसार परिवेश हमारे व्यवहार का नियमन करता है। इसमें प्रेरकों, अंतर्नोदों या किसी के व्यक्तिगत जीवन में अंतद्र्वंद्वों के बजाय वर्तमान परिस्थिति में लोगों के क्रियाकलाप पर बल दिया जाता है।

आपने अब तक पढ़ा

व्यवहारवादी दृष्टिकोण व्यवहार के निर्धारक के रूप में किसी आंतरिक या आत्मपरक व्यवस्था की भूमिका को नकारता है। इसमें सीखने की प्रक्रिया और पुरस्कार, दंड तथा अन्य वातावरण संबंधी कारकों के आधार पर व्यवहार का विश्लेषण किया जाता है। इसलिए इस उपागम में व्यक्तित्व की किसी सशक्त अवधारणा की आवश्यकता अनुभव नहीं की जाती है और इसमें मानव जीवन के लिए महत्त्वपूर्ण आत्मगत तथा मनोगत्यात्मक प्रक्रियाओं की उपेक्षा की गई है।

मानवतावादी उपागम

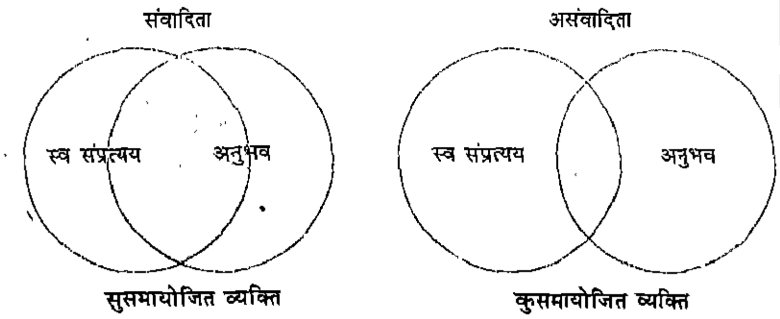


कार्ल रोजर्स

यह उपागम मानव स्वभाव के बारे में **सकारात्मक और आशावादी दृष्टिकोण** उपस्थित करता है। इसमें यह माना गया है कि मनुष्य के साथ जो कुछ घटित होता है उसके लिए वह बहुत कुछ स्वयं जिम्मेदार है। इस उपागम के सिद्धांतकार **व्यक्तिगत उत्तरदायित्व और विकास** की भूमिका को मान्यता देते हैं और व्यक्ति के अतीत के स्थान पर उसके वर्तमान पर बल देते हैं। इस प्रकार की सोच वाले अनेक सिद्धांतों में से यहां कार्ल रोजर्स और अब्राहम मास्लो के सिद्धांतों का विवेचन किया गया है।

रोजर्स का 'स्व' सिद्धांत

रोजर्स द्वारा सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण विचार एक **पूर्णरूप से कार्यशील व्यक्ति** (Fully Functioning Person) के विषय में था। लोग इसी तरह का व्यक्ति बनना चाहते हैं और इसी दिशा में बढ़ते हैं। ऐसे व्यक्ति दूसरों की आवश्यकताओं और अधिकारों के प्रति संवेदनशील होते हैं किंतु उनकी भावनाएं और उनके कार्य समाज के मानकों से बहुत अधिक प्रभावित नहीं होते। उनके क्रियाकलापों में रचनात्मकता बढ़ती जाती है। वे अपने मूल्यों और भावनाओं को निरंतर समझते हैं और जीवन का गहराई से अनुभव करते हैं। यह स्पष्ट है कि हर कोई ऐसा व्यक्ति बनने में सफल नहीं हो पाता। जब हमारे जीवन के अनुभव हमारे विचारों के अनुरूप नहीं होते तब हमें चिंता का अनुभव होता है। स्व-बोध और वास्तविकता में अंतर (Gap) होने से कुसमायोजन पैदा हो सकता है। रोजर्स का विश्वास था कि व्यक्ति का



चित्र 2.5 समायोजन का स्वरूप तथा स्व संप्रत्यय

मानसिक स्वास्थ्य उसके 'स्व' के संबंध में विचार और जीवन के वास्तविक अनुभवों में अनुरूपता या संगति के साथ संबंधित है। यदि हमारा अपने 'स्व' के संबंध में विचार वास्तविक अनुभवों के अनुरूप होता है तब हमारा समायोजन अच्छा होता है। यदि ऐसा नहीं होता तो इसका हमारे समायोजन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है (देखें चित्र 2.5)। इस प्रकार, हम यह सीख जाते हैं कि हमारे लिए महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हमारे कार्यों का अनुमोदन तभी करेंगे जब हम उस खास तरह से व्यवहार करेंगे और अपनी भावनाओं को व्यक्त करेंगे।

यह स्थिति **बिना शर्त सकारात्मक सम्मान** (Unconditional Positive Regard) की अपेक्षा रखती है। अत: बिना यह ध्यान दिए कि एक व्यक्ति क्या कहता है या क्या करता है उसे स्वीकार किया जाता है। **व्यक्ति केंद्रित मनोचिकित्सा** में ऐसी ही परिस्थिति पैदा की जाती है।

मास्लो का स्व-वास्तविकीकरण

कक्षा 11 में अभिप्रेरणा के पाठ में आपने मास्लो द्वारा प्रस्तुत आवश्यकताओं के पदानुक्रम के बारे में पढ़ा है। मास्लो के अनुसार **स्व-वास्तविकीकरण** (Self-actualisation) एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें व्यक्ति अपनी संपूर्ण आंतरिक शक्तियों (गुणों) का विकास कर चुके होते हैं। मास्लो मनुष्य को आशावादी एवं सकारात्मक मानता है और एक ऐसा मनुष्य जिसमें प्रेम, उल्लास एवं सृजनात्मक कार्य की प्रवृत्ति विद्यमान होती है। मानव अपने जीवन को जैसा चाहे बनाने को स्वतंत्र है और इस प्रकार स्व को वास्तविकता के धरातल पर भी प्राप्त कर सकता है। इस प्रकार, व्यक्तित्व एक प्रत्यक्षपरक उन्मुखता है और आवश्यकताओं का वह स्तर है जिसकी पूर्ति के प्रति वह प्रयत्नशील रहता है। अपनी आवश्यकताओं को संतुष्टि के पदानुक्रम में यदि व्यक्ति निम्नस्तरीय आवश्यकताओं की पूर्ति में ही अपने को लगाए रखता है तो उसकी उन्मुखता अभाव की ओर होती है। ऐसे लोग उन भौतिक पदार्थों को प्राप्त करने की चिंता में ही लगे रहते हैं जिनकी उन्हें कमी रहती है। ऐसे लोगों का व्यवहार विकृत भी हो सकता है। मास्लो ने उच्चस्तरीय आवश्यकताओं (जैसे – न्याय, अच्छाई, सुंदरता, व्यवस्था, एकता) को **परा आवश्यकताएं** (Meta Needs) कहा है। आवश्यकताओं को न प्राप्त कर पाने की कुंठा अलगाव की भावना, उदासीनता, तथा सनकीपन को जन्म देती है।

मास्लो ने स्व-वास्तविकीकरण को अनुभव कर चुके बहुत से व्यक्तियों के अध्ययन में पाया कि ऐसे लोग अनुभवों को खुले रूप में लेते हैं, स्वत: स्फूर्त होते हैं, स्वायत्त, स्वतंत्र स्वभाव के तथा लक्ष्य को तरो ताजा रखते हैं, नए ढंग से प्रशंसा करते हैं, अनुरूपता का प्रतिरोध करते हैं और अपने हित से अलग किसी सत्कार्य के लिए समर्पित रहते हैं। वे संसार को अधिक सही ढंग से देखते हैं, क्योंकि चीजों को उनके संबंधों के संदर्भ में देखते हैं न कि उन्हें अपनी निम्नस्तरीय

आपने क्या सीखा V

1. *बिना कोई शर्त रखे एक व्यक्ति के प्रति सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन ——— कहा जाता है।*
2. *——— अपनी प्रतिभा और क्षमता को विकसित करने का जन्मजात प्रेरक है।*
3. *मानवतावादी दृष्टिकोण से लोग ——— होते हैं।*
4. *आत्म-सिद्धि एक ——— की अपेक्षा एक ——— की तरह है।*
5. *रोजर्स के अनुसार माता-पिता को एक ऐसे परिवेश का सृजन करना चाहिए जिसमें बच्चे ——— किए जाते हैं।*
6. *स्वस्थ मनुष्य अपने जीवन के ——— तथा ——— के लिए स्वतंत्रता की इच्छा रखते हैं।*
7. *चरम अनुभूतियां एक व्यक्ति के जीवन में ——— तथा ——— क्षण होते हैं।*

आवश्यकताओं की पूर्त्ति का साधन मानते हैं। आवश्यकताओं की संतुष्टि सांस्कृतिक कारकों से भी प्रभावित होती है। पश्चिमी समाजों में लोग अपना ध्यान भौतिक वस्तुओं से ही संतुष्ट होने की ओर केंद्रित करते हैं। निम्नस्तरीय आवश्यकताओं को उच्चस्तरीय आवश्यकताओं से अधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है। पूर्ण रूप से स्व-वास्तविकीकरण के स्तर तक पहुंचे व्यक्ति विरले ही होते हैं। व्यक्तियों को आत्मसिद्धि (चरम उत्कर्ष) के क्षण कभी-कभी प्राप्त होते हैं, जब व्यक्ति अपने को धन्य मानता है तथा परमानंद की प्राप्ति करता है। मानवतावादी उपागम जीवन का सकारात्मक अर्थ तलाशने की बात को महत्त्व देता है (बॉक्स 2.8)।

निर्भर करता है कि व्यक्ति को ऐसे लोग सुलभ हों जो उत्थान के लिए सकारात्मक सम्मान देते हों। रोजर्स मानव प्रकृति के प्रति बहुत आशावादी था। उसके विचारों ने परामर्श तथा मनोपचार को प्रभावित किया है।

अब्राहम मॉस्लो ने मानव व्यवहार को उन आवश्यकताओं के परिप्रेक्ष्य में देखा जो व्यक्ति को प्रेरित करती हैं। आवश्यकताओं का विशद् क्षेत्र होता है जिनमें मूलभूत आवश्यकताओं (शारीरिक) से लेकर आत्मसिद्धि तक शामिल हैं। आत्मसिद्धि चरम अनुभव में होती है जो गहरा, तीव्र तथा क्षणिक है।

मानवतावादी उपागम इस अर्थ में अद्वितीय है कि यह लोगों को उनके जीवन के अर्थ खोजने से जुड़ा है।

बॉक्स 2.8 **स्वस्थ व्यक्ति कौन है?**

मानवतावादी सिद्धांतविद् ऐसा मानते हैं कि स्वस्थ व्यक्तित्व केवल समाज के साथ सामंजस्य (समायोजन) पर ही नहीं निर्भर करता। वह अपने को गहराई से जानने की जिज्ञासा, अपनी भावनाओं के प्रति बिना किसी आवरण (छद्मवेश) के ईमानदार बने रहना (अर्थात् उसी रूप में उन्हें देखना जैसी वे हैं), और हमेशा ही जैसे आप हैं वैसे ही रहने की प्रवृत्ति से युक्त है। उनके अनुसार स्वस्थ व्यक्तियों की निम्नलिखित विशेषताएं हैं :

1. *वे अपने प्रति सचेत रहते हैं, अपनी भावनाओं के साथ संपर्क बनाए रखते हैं और अपनी सीमाओं से भी परिचित रहते हैं। वे अपने को स्वीकार करते हैं और अपने जीवन को जैसा बनाते हैं, उसे अपनी जिम्मेदारी मानते हैं। साथ ही कुछ बन जाने का साहस रखते हैं।*
2. *वे वर्तमान में रहते हैं और किसी बंधन में नहीं पड़ते।*
3. *वे अपेक्षाओं को लेकर चिंतित नहीं होते और अपने कार्यों को तोड़-मरोड़ कर सही भी नहीं ठहराते और इस प्रकार न तो अतीत में जीते हैं और न ही भविष्य को लेकर परेशान रहते हैं।*
4. *वे अपनी क्षमताओं (अंतर्निहित गुणों) को समझते हैं, व्यवहार में स्वतंत्र होते हैं और अपने स्व की अवधारणा या दूसरों तथा समाज की अपेक्षाओं के जाल में भी नहीं फंसते।*

आप अपने बारे में क्या सोचते हैं?

आपने अब तक पढ़ा

मानवतावादी उपागम दो मान्यताओं पर आधारित है : पहला, आत्मनिष्ठ अनुभवों पर केंद्रित होना और दूसरा, व्यक्तिगत चुनाव की स्वतंत्रता। मानवतावादी सिद्धांतवादियों में अब्राहम मास्लो तथा कार्ल रोजर्स प्रमुख हैं।

रोजर्स ने एक सैद्धांतिक मॉडल प्रस्तुत किया जिसमें इस बात पर बल दिया जाता है कि हम अपने को किस रूप में महसूस करते हैं (वास्तविक स्व) तथा 'हमें कैसा होना चाहिए' या आदर्श स्व के बीच क्या संबंध है। जब ये दोनों समान होते हैं तब स्थिति संगत होती है और व्यक्ति संपूर्ण रूप से सक्रिय होता है। समरसता का होना जो व्यक्ति के उत्थान का लक्ष्य है, इस बात पर साथ ही मानव जीवन में आध्यात्मिकता को तलाशने में मदद करता है। विज्ञान की दृष्टि से मानवतावादी सिद्धांतों का अभी और विकास तथा विश्लेषण आवश्यक है। मानवतावादी सिद्धांत ये बताते हैं कि व्यक्तित्व कैसा होना चाहिए न कि यह कैसा है।

त्रिगुण की अवधारणा

तत्त्व या मनोवृत्तियों की समग्रता के रूप में व्यक्तित्व की अवधारणा भारतीय चिंतन में लोकप्रिय नहीं है। व्यक्ति को गतिशील तथा संदर्भ या परिवेश के प्रति संवेदनशील गुणों से बना हुआ माना जाता है। भारतीय चिंतन की एक मुख्य विचारधारा, सांख्य योग के अनुसार

बॉक्स 2.9 ***A*-प्रकार, *B*-प्रकार तथा *C*-प्रकार के व्यक्तित्व**

*एक रोचक शोध में **मेयर फ्रिडमैन** तथा **रे रोजेनमैन** नामक दो हृदय विशेषज्ञों ने पाया कि उनके अनेक रोगियों में व्यक्तित्व शीलगुण एक जैसे थे। ये लोग शक्ति- आकांक्षी, महत्त्वाकांक्षी, प्रतिस्पर्धी, कर्मनिष्ठ पाए गए जिनको धीमी गति से काम करने तथा उत्तेजनामुक्त/शांत/प्रशांत होने में कठिनाई होती है। इस तरह के व्यक्तित्व को **A-प्रकार का व्यक्तित्व** कहा गया। यह एक क्रिया-भाव सम्मिश्रण है। यह उन लोगों में पाया जाता है जो कम से कम समय में अधिक से अधिक उपलब्धि पाने के चिरकालिक तथा निरंतर (अनवरत) संघर्ष/प्रयास में उत्साहपूर्वक संलग्न रहते हैं। एक सर्वेक्षण के आधार पर इन शोधकर्ताओं ने A-प्रकार तथा B-प्रकार के लोगों की पहचान की। **B-प्रकार का व्यक्तित्व** A-प्रकार के शीलगुणों के अभाव के रूप में परिभाषित किया जाता है। A-प्रकार के व्यक्तियों का अध्ययन आठ वर्ष छह माह तक किया गया। यह पाया गया कि A-प्रकार के लोगों में हृदय-धमनी रोग (Coronary Heart Disease CHD) का खतरा B-प्रकार के लोगों की तुलना में दो गुना था। उच्च-रक्त चाप, उच्च वसा स्तर या धूम्रपान की घातकता की तुलना में A-प्रकार का व्यक्तित्व अधिक या उसके समान ही घातक है। आधुनिक शोध बताते हैं कि A-प्रकार के व्यक्तित्व को स्वास्थ्य संबंधी खतरों की ओर उन्मुख करने वाला मुख्य कारक है। इनमें आक्रामकता या रोजमर्रा की कुंठाओं के परिणामस्वरूप क्रोधित, उत्तेजित तथा नाराज हो जाने की प्रवृत्ति तथा/या रोजमर्रा की अंत:क्रियाओं में विरोधात्मकता, कठोरता, रूखापन तथा असहयोग की प्रवृत्ति पायी जाती है।*

*शोध अध्ययन द्वारा व्यक्तित्व के एक ऐसे प्रकार का पता चला है जो लोगों को कैंसर की ओर उन्मुख करता है। **मोरिस** ने इसे **C-प्रकार** (कैंसर उन्मुख) का व्यक्तित्व कहा है। ऐसे व्यक्ति सहयोगशील, दृढ़ तथा धैर्यवान होते हैं। इस तरह के व्यक्ति अपने ऋणात्मक भावों को (जैसे क्रोध, शत्रुता आदि) दबा लेते हैं। ये अपने अधिकारी या बड़े-बुजुर्गों की आज्ञा का पालन करते हैं। मनोभावों को अवरुद्ध करने से मस्तिष्क में कुछ विशिष्ट प्रकार के न्यूरोपेप्टाइड्स (एक जैव रसायन) निकलते हैं। यह संतुलन स्थापित करने वाली कार्यप्रणाली को भंग कर देते हैं तथा शरीर की कैंसर कोशिकाओं से रक्षा करने की क्षमता को कमजोर कर देते हैं। कुछ शोधकर्ताओं ने इस व्यक्तित्व प्रकार को रोग की गंभीरता से संबंधित करने का प्रयास किया। **C-प्रकार** के व्यक्तित्व के लोगों में कैंसर, खास तौर पर फेफड़े का कैंसर होने की संभावना अधिक रहती है। यह ध्यान देने की बात है कि व्यक्तित्व विशेषताएं रोग-प्रतिरोधक तंत्र को सीधे प्रभावित करके या अप्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों को प्रभावित करके एक व्यक्ति पर अपना प्रभाव दिखा सकती हैं। शोधकर्ताओं के परिणाम निर्णायक नहीं हैं।*

*अभी **फ्रिडमैन ने आत्मोपचारी** (Self Healing) **व्यक्तित्व** की पहचान की है। इसका वर्णन उत्साह/उमंग के आधार पर किया जा सकता है। भावात्मक रूप से संतुलित आत्मोपचारी व्यक्ति सजग, प्रतिक्रियाशील तथा ऊर्जस्वी होते हैं, हालांकि ये शांत तथा कर्तव्यनिष्ठ भी हो सकते हैं। ये सहज तथा सृजनशील, अच्छे समस्या समाधानकर्ता, दूसरों से घनिष्ठ संबंध रखने वाले तथा विनोदी स्वभाव वाले होते हैं। यह ऐसा हास्य-बोध विकसित करते हैं जो आक्रामक की अपेक्षा दार्शनिक होता है।*

सभी सांसारिक तत्त्व प्रकृति के तीन गुणों, **सत्व, रजस,** तथा **तमस** से अंतर्विष्ट हैं। भगवद्गीता के अनुसार सत्व गुण में निम्न विशेषताएं निहित हैं : स्वच्छता, सत्यवादिता, गुरुता, कर्तव्यपरायणता, अनासक्ति, अनुशासन, मानसिक संतुलन, बड़ों के लिए आदर, प्रखरता, बुद्धि, इंद्रिय निग्रह, तथा दृढ़ संकल्प। रजस की विशेषताओं में शामिल हैं - अत्यधिक क्रिया, विषय भोग की इच्छा, आध्यात्मिक उत्थान में कम रुचि, अपने पद से असंतोष, दूसरों से ईर्ष्या, तथा सांसारिक (भौतिक सुख भोग की) मानसिकता। मानसिक असंतुलन, क्रोध, अहंकार, अवसाद, आलस्य, प्रमाद तथा असहायता की भावना तमस गुण को बताते हैं। यह ध्यान रखना चाहिए कि भिन्न-भिन्न मात्राओं में सभी तीन गुण प्रत्येक व्यक्ति में पाए जाते हैं। एक या दूसरे गुण की प्रधानता एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार को उत्पन्न करती है। संभवतः, तीनों गुणों में संतुलन जीवन की स्वस्थ अवस्था है।

क्रियाकलाप 2.3

क्या आप A-प्रकार के व्यक्ति हैं?

निम्न प्रश्नों का 'हां' या 'नहीं' में उत्तर दें।

- *क्या आप अपने जान-पहचान के अधिकांश लोगों की अपेक्षा अधिक कठोर श्रम करते हैं?*
- *क्या धीमी गति से बोलने वाले लोगों की बात को आप पूरा करने का प्रयास करते हैं?*
- *क्या आप खाना-पीना, बोलना तथा चलना-फिरना शीघ्रता से करते हैं?*
- *क्या आप अपने कुछ शब्दों पर अधिक बल देते हैं तथा बोलते समय नाटकीय भाव-भंगिमा का प्रयोग करते हैं?*
- *जब आपको लाइन में इंतजार करना पड़ता है तब क्या आप बहुत खिन्न हो जाते हैं?*
- *क्या आप हमेशा उपलब्ध समय से अधिक गतिविधियों को करने का प्रयास करते हैं?*
- *जब आप विश्राम करते हैं तो क्या आपको अपराधबोध होता है?*
- *क्या आप बातचीत के विषय को अपनी रुचि के अनुसार मोड़ने का प्रयास करते हैं?*
- *क्या आप मानते हैं कि जीवन में जिस तीव्र-गति को बनाए रहते हैं उसके कारण आप सफल हैं?*

*(**निर्देश** : जितने अधिक प्रश्नों पर आपका उत्तर 'हां' होगा उतना ही अधिक आप में A-प्रकार का व्यवहार होगा।)*

व्यक्तित्व का मूल्यांकन

लोगों को जानना तथा समझना एवं उनका वर्णन करना एक ऐसा कार्य है जिसमें सभी लोग रुचि लेते हैं। आप सहमत होंगे कि लोगों के साथ सार्थक रूप से अंतःक्रिया करने के लिए हमें उनको समझने तथा वे क्या करेंगे इसका पूर्वानुमान करने की आवश्यकता होती है। हम अपने व्यक्तिगत जीवन में पूर्व अनुभवों, प्रेक्षणों, बातचीत तथा दूसरों से प्राप्त सूचनाओं का उपयोग करते हैं, हालांकि, ये अनुश्रुतियों, रूढ़ियों, मनोदशा, आवश्यकताओं, तथा व्यक्तिगत अभिनीतियों से प्रभावित होती हैं। व्यक्तित्व के औपचारिक विश्लेषण तथा मापन के प्रयास को व्यक्तित्व मूल्यांकन कहा जाता है। **कुछ विशेषताओं के आधार पर लोगों का आकलन करना तथा उनमें भेद करने की प्रक्रिया को मूल्यांकन कहते हैं।** न्यूनतम त्रुटि तथा अधिकतम परिशुद्धता के साथ पूर्वानुमान करना मूल्यांकन का लक्ष्य होता है। यह विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों हेतु किया जाता है। यह लोगों में विविधता का अध्ययन करने परिवर्त्यों के बीच संबंध जानने, विकासात्मक परिवर्तनों का अध्ययन करने, निदान, स्थापना तथा परामर्श इत्यादि में इसका उपयोग किया जाता है। मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व का मापन अनेक विधियों से किया है। ये विधियां हैं : **पर्यवेक्षक प्रतिवेदन, प्रक्षेपी तकनीकें** तथा **आत्म प्रतिवेदन के मापक**।

यह ध्यान रखना चाहिए कि मूल्यांकन के ये दृष्टिकोण व्यक्तित्व के कई पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं क्योंकि ये विभिन्न सैद्धांतिक भूमिकाओं पर आधारित हैं। हमें इनके बारे में जानकारी हासिल करने का प्रयत्न करना चाहिए।

प्रेक्षक प्रतिवेदन

विविध प्रकार के परिवेशों में व्यक्तित्व निर्धारण करने हेतु व्यवहारों का प्रेक्षण सहायक होता है। **साक्षात्कार, प्रेक्षण, मूल्य-निर्धारण** (Rating) तथा **नामांकन** कुछ प्रचलित तकनीकें हैं जो व्यक्तित्व मूल्यांकन के लिए प्रेक्षणात्मक आंकड़ों का उपयोग करती हैं। आइए, इनके बारे में कुछ विस्तार में पढ़ें।

साक्षात्कार : एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को जानने के लिए प्रायः साक्षात्कार तथा प्रेक्षण का उपयोग किया जाता है। हम सभी प्रायः एक-दूसरे से बातचीत करते हैं तथा व्यक्ति के व्यवहार का प्रेक्षण करते हैं। जैसा कि आप कक्षा 11 की पाठ्यपुस्तक में पढ़ चुके हैं, साक्षात्कार **संरचित** तथा **असंरचित** हो सकते हैं। आपने लोगों को नौकरी, विद्यालय में प्रवेश या समस्या का हल करने हेतु साक्षात्कार देते हुए अवश्य देखा होगा। अधिकांशतः साक्षात्कार असंरचित होते हैं। असंरचित रूप में साक्षात्कारकर्ता व्यक्ति के बारे में एक छाप या अवधारणा बनाता है तथा अपने आकलनों का उपयोग करता है या फिर व्यक्ति को उन तथ्यों को विस्तृत रूप से बताने को कहा जाता है जो उसके व्यक्तित्व को समझने के लिए महत्त्वपूर्ण हों। संरचित साक्षात्कार में विशिष्ट प्रश्न होते हैं तथा निश्चित प्रक्रिया का अनुसरण किया जाता है। यह साक्षात्कार किए गए व्यक्तियों की वस्तुनिष्ठ तुलना करने

के लिए आयोजित किया जाता है। मूल्यांकनों को मानकीकृत करने के लिए मूल्य निर्धारण मापनियों का भी उपयोग किया जाता है।

प्रेक्षण **:** व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए व्यवहार प्रेक्षण का भी उपयोग किया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति लोगों को देखता है तथा उसके व्यक्तित्व के बारे में एक धारणा बनाता है। हालांकि व्यक्तित्व मूल्यांकन में प्रेक्षण का उपयोग मात्र प्रेक्षण करने से कहीं अधिक है तथा यह एक परिष्कृत प्रक्रिया है। दिए हुए व्यक्तित्व शीलगुणों की पहचान करने के लिए, विशिष्ट व्यवहार के उदाहरणों को देखने के लिए एक विस्तृत दिशा-निर्देश तैयार किया जाता है। उदाहरणार्थ, एक (नैदानिक मनोविज्ञानी) मनोचिकित्सक अपने रोगी को परिवार के सदस्यों तथा घर पर उससे मिलने-जुलने वाले व्यक्तियों से उसकी अंत:क्रिया का प्रेक्षण करना पसंद कर सकता है। सावधानीपूर्वक निर्मित प्रेक्षण प्रारूप के उपयोग से एक मनोचिकित्सक अपने रोगी के व्यक्तित्व के बारे में समझ व जानकारी हासिल कर सकता है।

यद्यपि, यह स्पष्ट है कि साक्षात्कार तथा प्रेक्षण बहुत ही उपयोगी हैं तथापि इनमें बहुत-सी कमियां हैं। इन विधियों के द्वारा उपयोगी आंकड़े पाने के लिए जिस प्रकार के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है वह कठिन तथा समयसाध्य होता है। इन विधियों से वैध आंकड़ों को प्राप्त करने के लिए मनोवैज्ञानिक में भी परिपक्वता आवश्यक होती है। सबसे बड़ी समस्या यह है कि प्रेक्षक की उपस्थिति परिणाम को दूषित कर सकती है क्योंकि एक अजनबी की उपस्थिति मात्र से प्रेक्षण की प्रक्रिया तथा प्रेक्षित व्यक्ति के व्यवहार पर प्रभाव पड़ सकता है। इन कमियों के बावजूद कर्मचारी चयन या नौकरी के लिए व्यक्तित्व परीक्षण के रूप में साक्षात्कार का प्रचुर उपयोग किया जाता है।

मूल्य-निर्धारण (Rating) विधि **:** शैक्षिक और औद्योगिक परिवेश में प्राय: मूल्य-निर्धारण विधियों का उपयोग किया जाता है। इन विधियों के उपयोग के लिए शीलगुणों को विशिष्ट अर्थ में स्पष्ट रूप से परिभाषित होना चाहिए। यह पाया गया है कि संख्याओं या सामान्य विवरणात्मक विशेषणों, जो भिन्न-भिन्न मूल्यांकनकर्ताओं के लिए भिन्न-भिन्न अर्थ दे सकता है, की अपेक्षा सावधानीपूर्वक लिखे गए व्यवहारपरक संकेतों के आधार पर शीलगुणों की पहचान अधिक स्पष्ट रूप से की जा सकती है।

मूल्य-निर्धारण विधियों में कई तरह की त्रुटियां पाई जाती हैं। उदाहरण के लिए, यह पाया गया है कि मूल्यांकनकर्ता मात्र एक वांछित या अवांछित शीलगुण से अत्यधिक प्रभावित हो सकते हैं जो अन्य शीलगुणों के बारे में उनके निर्णय को प्रभावित करता है। मनोवैज्ञानिक इसे ***हैलो-प्रभाव*** *(Halo effect)* कहते हैं। साथ ही मूल्यांकनकर्ताओं में व्यक्ति को बीच की स्थिति में प्रदर्शित करने तथा छोर के मूल्यों को छोड़ देने की प्रवृत्ति भी पाई जाती है। मूल्य-निर्धारण विधि की प्रक्रिया को मूल्यांकन के प्रशिक्षण के द्वारा सुधारा जा सकता है।

नामांकन **:** यह प्राय: हमउम्र व्यक्तियों के मूल्यांकन में उपयोग में लाया जाता है। इसका उपयोग ऐसे व्यक्तियों के समूह पर किया जाता है जो बहुत दिनों तक मिलते-जुलते रहने के कारण एक-दूसरे को अच्छी तरह से जानते हैं। नामांकन विधि के उपयोग में समूह के प्रत्येक सदस्य को एक या एक से अधिक ऐसे समूह सदस्यों को चुनने के लिए कहा जाता है जिनके साथ वे काम करना, पढ़ना, खेलना या कोई अन्य महत्त्वपूर्ण कार्य करना पसंद करेंगे। एक व्यक्ति के व्यक्तित्व तथा व्यवहारपरक गुणों को समझने के लिए उससे प्राप्त नामांकनों का विश्लेषण कई तरह से किया जा सकता है। नामांकन विधि को सबसे अधिक भरोसेमंद विधि पाया गया है परंतु यह भी व्यक्तिगत आग्रहों से प्रभावित होती है।

क्रियाकलाप 2.4

बच्चों का निरीक्षण करते समय मूल्य-निर्धारण विधि का उपयोग

सहपाठियों के एक छोटे समूह में परिचर्चा कीजिए तथा बच्चों में बहुधा पाए जाने वाले गुणों को बताने वाले कुछ विशेषणों की पहचान कीजिए। इन मूल्य-निर्धारण मापनियों का खेल के मैदान में खेल रहे प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के प्रेक्षण में उपयोग करें।

अपने प्रेक्षणों का विवेचन अपने सहपाठियों तथा अध्यापकों से करें।

परिस्थितिपरक परीक्षण **:** व्यक्तित्व मूल्यांकन के लिए तरह-तरह के परिस्थितिपरक परीक्षणों को बनाया गया है। परिस्थितिपरक प्रतिबल परीक्षण आम तौर पर उपयोग में

लाया जाने वाला एक ऐसा ही परीक्षण है। यह प्रतिबल के क्षणों में एक व्यक्ति के व्यवहारों को प्रस्तुत करता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को दो अवरोध उत्पन्न करने वाले या असहयोगी व्यक्तियों की सहायता से एक कार्य करने के लिए कहा जा सकता है। *भूमिका-निर्वाह विधि (Role Play Method)* का भी उपयोग किया जा सकता है। व्यक्ति को यह स्पष्ट और व्यक्तिगत रूप से निर्देश दिया जाता है कि उसे जो भी करने के लिए कहा गया है उस भूमिका का निर्वाह वह या तो बोलकर करे या फिर वीडियो इत्यादि के माध्यम से प्रस्तुत करे।

आपने क्या सीखा VI

1. व्यक्तित्व के विश्लेषण एवं मापन के लिए प्रयुक्त औपचारिक प्रक्रिया का नाम ———— है।
2. व्यक्तित्व आकलन का लक्ष्य ———— और ———— के साथ व्यवहार का पूर्वकथन है।
3. असंरक्षित साक्षात्कार में साक्षात्कारकर्ता ———— पाते हैं और अपने ———— का उपयोग करते हैं।
4. साक्षात्कार में व्यक्ति या प्रत्याशी को अपने ———— में अपने गुणों की व्याख्या करने का अवसर मिलता है।
5. प्रेक्षण कार्य में ———— की उपस्थिति परिणाम को दूषित कर सकती है।
6. व्यक्तिगत साक्षात्कार कुछ आवेदकों के लिए ———— हो सकता है।
7. ———— प्रभाव का संबंध किसी अकेले अनुकूल या प्रतिकूल शीलगुण के अवांछित प्रभाव से है, जो अन्य शीलगुणों के बारे में निर्णय को प्रभावित कर देता है।
8. ———— में समूह के प्रत्येक सदस्य को समूह के किसी अन्य सदस्य को चुनने के लिए कहा जाता है, जिसे वह किसी महत्त्वपूर्ण दायित्व सौंपना पसंद करे।
9. भूमिका-निर्वहन ———— का एक उदाहरण है।

आपने अब तक पढ़ा

व्यक्तित्व का आकलन उस प्रक्रिया से संबंधित है जिसका उपयोग कुछ विशेषताओं के आधार पर व्यक्तियों के मूल्यांकन एवं उनमें भेद करने के लिए किया जाता है। आकलन का लक्ष्य व्यक्तित्व के संबंध में न्यूनतम त्रुटि एवं अधिकतम शुद्धता के साथ पूर्वकथन करना है। मनोवैज्ञानिकों ने बहुत से दृष्टिकोणों एवं प्रक्रियाओं का विकास किया है। वर्तमान विश्लेषण में तीन प्रमुख दृष्टिकोण वर्णित हैं। ये हैं : प्रेक्षक प्रतिवेदन, प्रक्षेपी विधियां और आत्म प्रतिवेदन मापकें। प्रेक्षक प्रतिवेदन में साक्षात्कार, प्रेक्षण, तथा परिस्थितिपरक परीक्षण शामिल हैं।

प्रक्षेपी तकनीकें

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत का अध्ययन करते समय आपने पढ़ा कि व्यवहार अचेतन शक्तियों द्वारा भी निर्धारित होता है। सामाजिक वांछनीयता (Desirability) तथा अभिप्रेरणात्मक कारकों के सम्मिलित होने के कारण भी लोग, प्रत्यक्ष ढंग से, अपने बारे में भागीदारी पसंद नहीं करते। इसलिए, आकलन की अप्रत्यक्ष विधियों की आवश्यकता पड़ती है। अचेतन प्रेरकों एवं भावनाओं (Feelings) का आकलन करने के लिए प्रेक्षेपी तकनीकें विकसित हुई थीं। इन तकनीकों का आधारभूत अभिग्रह यह है कि उद्दीपक संरचना दुर्बल होने पर व्यक्ति उसमें अपनी भावनाओं, इच्छाओं तथा आवश्यकताओं को प्रक्षेपित करेंगे, जिनका विवेचन विशेषज्ञों द्वारा किया जा सकता है।

शोधकर्ताओं ने व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए, भिन्न-भिन्न प्रकार की उद्दीपक सामग्री का उपयोग करके तरह-तरह की प्रक्षेपी तकनीकों का विकास किया है। इनमें से कुछ में परीक्षार्थी को कुछ शब्दों अथवा स्याही के धब्बों (जैसे - रोर्शा का स्याही धब्बा परीक्षण) जैसे उद्दीपकों के लिए अनुक्रिया देनी पड़ती है। कुछ में, चित्रों पर आधृत कहानियां लिखना भी सम्मिलित है जैसे - टी. ए. टी. (TAT) (ऐसी स्थिति जिसमें भिन्न-भिन्न व्याख्याएं की जा सकती हैं)। अन्य तकनीकों में व्यक्ति को वाक्य पूरा करने की आवश्यकता होती है (जैसे - वाक्य पूर्ति परीक्षण)। अन्य प्रकार की तकनीकों में व्यक्ति को चित्र खींचकर (Drawings) स्वयं को अभिव्यक्त करने की आवश्यकता पड़ सकती है (जैसे - व्यक्ति आरेख परीक्षण)। कुछ अन्य तकनीकों में व्यक्ति को, विविध प्रकार के उद्दीपकों में से ऐसे उद्दीपकों को चुनने के लिए कहा जाता है, जिन्हें वे सबसे अधिक या सबसे कम पसंद करते हों। यद्यपि इनमें उद्दीपक सामग्री और की गई अनुक्रियाएं भिन्न-भिन्न होती हैं प्रक्षेपी तकनीकों में अधोलिखित विशेषताएं पाई जाती हैं।

1. उद्दीपक सामग्री अंशतः या पूर्णतः असंरचित एवं अनुपयुक्त ढंग से परिभाषित रहती है।
2. जिस व्यक्ति का आकलन किया जा रहा है उसे सामान्यतया आकलन का उद्देश्य तथा फलांकन एवं विवेचन की विधि नहीं बताई जाती।
3. व्यक्ति को सूचित कर दिया जाता है कि इसमें कोई अनुक्रिया 'सही' या 'गलत' नहीं होती।
4. प्रत्येक अनुक्रिया व्यक्तित्व के महत्त्वपूर्ण पहलू को प्रकट करने वाली समझी जाती है।
5. प्रक्षेपी आकलन में फलांकन एवं विवेचन लंबा (अधिक समय लेने वाला) तथा आत्मपरक होता है।

प्रक्षेपी तकनीकें मनोमितिक परीक्षणों से कई तरह से भिन्न हैं। इनका फलांकन किसी वस्तुनिष्ठ ढंग से नहीं किया जा सकता। क्योंकि इनके आधार मनोगत्यात्मक सिद्धांत हैं। सामान्यतः ये गुणात्मक होते हैं और विभिन्न प्रकार की अनुक्रियाओं की व्याख्या करने के लिए *कठिन प्रशिक्षण की आवश्यकता* पड़ती है। आइए, हम इनमें से कुछ अतिप्रचलित प्रक्षेपी तकनीकों के स्वरूप तथा उपयोग को समझने का प्रयास करें।

रोर्शा स्याही-धब्बा तकनीक : *हरमन रोर्शा* (Hermann Rorschach) नाम के एक स्विट्ज़रलैंड निवासी मनोचिकित्सक ने इस तकनीक का विकास किया। रोर्शा स्याही-धब्बा परीक्षण में 10 समरूपी (Symmetrical) स्याही-धब्बे सम्मिलित हैं। उनमें से पांच सफेद और काले हैं तथा पांच में कुछ रंगों का उपयोग हुआ है। ये धब्बे 7" × 10" के आकार वाले सफेद कार्ड बोर्ड के टुकड़ों पर केंद्र में छपे हुए हैं (चित्र 2.6)। ये धब्बे मूलतः कागज के एक टुकड़े पर स्याही गिराकर उसे आधे पर से मोड़कर बनाए गए थे। ये कार्ड सामान्यतया किसी व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से दिखाए जाते हैं। परीक्षण प्रशासन की दो अवस्थाएं होती हैं : *मुख्य प्रशासन*, तथा *पूछताछ*। पहली अवस्था में व्यक्ति को *अधोलिखित निर्देश दिया जाता है* : "मैं आपको कई स्याही धब्बे दिखाऊंगा और आपसे चाहता हूं कि प्रत्येक में आप जो कुछ देखें उसे मुझे बताएं।" परीक्षार्थी व्यक्ति अनुक्रियाएं देता है, जो अंकित कर ली जाती हैं। एक बार सभी 10 कार्डों पर अनुक्रियाएं मिल जाने पर 'पूछताछ' की अवस्था प्रारंभ होती है। पहले कार्ड से शुरू करके परीक्षार्थी को सभी अनुक्रियाएं याद दिलाई जाती हैं और, उसने किस अनुक्रिया को 'कहां' और 'कैसे' देखा,



चित्र 2.6 रोर्शा ढंग के स्याही धब्बों का एक उदाहरण

बताने के लिए कहा जाता है। इस तकनीक का उपयोग तथा व्याख्या के लिए प्रशिक्षण आवश्यक है।

कथानक अवबोध परीक्षण (Thematic Apperception Test TAT) : इस परीक्षण का विकास **मरे** और **मार्गन** ने वर्ष 1935 में किया था। इसमें 30 चित्रों की एक *शृंखला तथा एक खाली (सादा) कार्ड सम्मिलित है। कुछ* कार्डों का उपयोग वयस्क पुरुषों (M), कुछ का वयस्क महिलाओं (F), कुछ का बालकों (B), कुछ का बालिकाओं (G) पर, तथा कुछ का संयुक्त रूप से उपयोग होता है (जैसे BM)। इनमें 20 कार्ड हर परीक्षार्थी के लिए उपयुक्त होते हैं। वैसे कम संख्या में भी कार्ड (यहां तक कि 5) अध्ययनकर्ताओं द्वारा सफलतापूर्वक उपयोग में लाए गए हैं। एक समय में एक कार्ड को प्रस्तुत किया जाता है। यदि यह परीक्षण आप पर करना हो तो आपको यह निर्देश दिया जाएगा कि आप बताएं : *"चित्र में दिखाई गई घटना के क्या संभावित कारण हो सकते हैं? चित्र में क्या होता दिख रहा है? चित्र में प्रस्तुत पात्र क्या अनुभव कर रहे हैं या क्या सोच रहे हैं? और अंत में घटना के परिणाम बताइए।"*

चित्र को दिखाकर अपनी कल्पनाओं को गढ़ कर उन्हें प्रस्तुत करने के लिए परीक्षार्थी को प्रोत्साहित किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि लोग किसी अस्पष्ट उद्दीपक का वर्णन अपने नजरिए से भिन्न रूप में करते हैं। इस कारण चित्र को देखकर जो कल्पनाएं वे प्रस्तुत करते हैं उनमें विद्यमान कथानक महत्त्वपूर्ण होते हैं। शोधकर्ताओं ने TAT के उपयोग में प्राप्तांक देने के लिए विशेष गणना पद्धति विकसित की है। भारत में इस परीक्षण के कई रूपांतरण किए गए हैं। चित्र 2.7 में इस परीक्षण का एक उदाहरण दिया गया है।



चित्र 2.7 टी.ए.टी. के एक कार्ड से मिलता-जुलता चित्र

रोजेनज्विग का चित्रात्मक कुंठा अध्ययन (Picture Frustration Study) : इस परीक्षण का विकास रोजेनज्विग ने किया था। इसमें कुंठा और आक्रामकता पर विशेष ध्यान देते हुए कार्टून चित्र बनाए गए हैं जिनमें एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति में **कुंठा का भाव** (कुंठात्मक परिस्थिति का बोध) पैदा करता दिखाया गया है। इन चित्रों के प्रति परीक्षार्थी जो प्रतिक्रियाएं देता है उनका विश्लेषण आक्रामकता के प्रकार और दिशा के आधार पर किया जाता है। ये हैं: **अवरोध का प्रभुत्व** (कुंठित व्यक्ति के बचाव पर बल) और **आवश्यकतापूर्ति की आकांक्षा** (समस्या के रचनात्मक समाधान पर बल)। आक्रामकता की दिशा वातावरण में विद्यमान **बाह्य कारकों की ओर** (Extraggressive), या **स्वयं की ओर** (Intraggressive) उन्मुख हो सकती है अथवा परिस्थिति की अनदेखी करके कुंठा के प्रति उदासीन (Inaggressive) रूप में हो सकती है। **उदय पारीक** और **रोजेनज्विग** ने इस परीक्षण का भारतीय संस्करण विकसित किया है।

वाक्य-पूर्ति परीक्षण : इस परीक्षण में कुछ शब्दों वाले कई अपूर्ण वाक्य (वाक्यांश) होते हैं। परीक्षार्थी को वाक्यों को पूरा करना होता है। ऐसा माना जाता है कि व्यक्ति द्वारा की गई वाक्य पूर्ति में उसकी प्रेरणा, अंतर्द्वंद्व और अभिवृत्तियों का प्रदर्शन होगा। इससे अध्ययन किए जाने वाले व्यक्ति को इन वाक्यों द्वारा अपनी प्रेरणाओं को सामने लाने का अवसर मिलेगा। वाक्य-पूर्ति परीक्षण में सम्मिलित किए जाने वाले वाक्यांशों के कुछ उदाहरण नीचे प्रस्तुत हैं :

1. मेरे पिता ——————
2. मेरा सबसे बड़ा भय ——————
3. मेरी माँ में जो सबसे अच्छी बात थी ——————
4. मुझे गर्व है ——————

क्रियाकलाप 2.5

वाक्य-पूर्ति का उपयोग

अपने अध्यापक के सहयोग से कुछ वाक्यांश तैयार कीजिए। इनका उपयोग पांच लोगों पर कीजिए। प्राप्त प्रतिक्रियाओं में समानता और अंतर ढूंढ़ने का प्रयास कीजिए। अपने अध्यापक से इस पर विचार-विमर्श कीजिए।

क्रियाकलाप 2.6

व्यक्ति आरेख परीक्षण

10 वर्ष के एक लड़के और एक लड़की से दो-दो चित्र, जिनमें एक पुरुष का तथा दूसरा स्त्री का हो, बनाने को कहिए। दोनों के चित्रों में अंतर ढूंढ़िए। प्राप्त परिणामों के विषय में अपने अध्यापक से चर्चा कीजिए।

व्यक्ति आरेख परीक्षण (Draw-A Person Test): यह एक सरल परीक्षण है जिसमें परीक्षार्थी को एक सादा पृष्ठ, पेंसिल और रबड़ दे दिया जाता है। उससे मनुष्य का एक चित्र बनाने को कहा जाता है। इस चित्र के बन जाने के बाद उससे कोई एक दूसरे मनुष्य का चित्र बनाने को कहा जाता है जो पहले चित्र के विपरीत लिंग का हो। अंत में उससे चित्र के व्यक्ति को किसी कथा का पात्र मानकर एक कहानी बनाने को कहा जाता है। **मैकोवर** ने इस विधि का उपयोग व्यक्तित्व-मापन के लिए किया है। उन्होंने चित्रों के विश्लेषण में मनोगत्यात्मक उपागम का उपयोग किया। उनके द्वारा प्रस्तुत विश्लेषण निम्नलिखित हैं : चित्र में चेहरे के तत्त्व न होने से यह समझा जा सकता है कि चित्र बनाने वाला व्यक्ति अधिक द्वंद्वात्मक अंतर्वैयक्तिक संबंधों से दूर रहने वाला है, नाक के चित्रांकन में विशेष रुचि आवेगों पर नियंत्रण के बारे में व्यवधान को बताती है, और बहुत बड़ा सिर बनाने वाले सरदर्द से पीड़ित या मस्तिष्क की किसी बीमारी से ग्रस्त समझे जा सकते हैं।

प्रक्षेपी तकनीकों की सहायता से व्यक्तित्व-विश्लेषण किसी न किसी मनोगत्यात्मक सिद्धांत पर आश्रित होता है। वे रोचक और भरपूर जानकारी प्रदान करने वाले हैं। इन तकनीकों में अनुक्रियाओं या परिणामों का विश्लेषण एक कौशलपूर्ण कार्य है जिसके लिए विशेष प्रशिक्षण आवश्यक है। इनके उपयोग की दृष्टि से अनेक परीक्षकों द्वारा दिए गए प्राप्तांकों में समानता (परीक्षण विश्वसनीयता) का विशेष महत्त्व है। पारंपरिक दृष्टि से आंकने पर इनकी विश्वसनीयता और वैधता कम पाई गई है। इन तकनीकों में विरोधाभास है। वैसे तो इनकी वैधता संदिग्ध मानी जाती है किंतु मनोचिकित्सक इनका उपयोग बड़ी रुचि से करते हैं। संभवतः हम उलटे या विपरीत प्रेक्षणों और परिणामों के बाद भी कुछ रूढ़ियों से चिपके रहते हैं। लोगों में प्रायः विरोधाभासी आंकड़ों की उपेक्षा कर पूरे विश्वास से अपना मत रखने की प्रवृत्ति होती है। इस प्रकार की भ्रमात्मक वैधता ने भी प्रक्षेपी तकनीकों को लोकप्रिय बनाने में कुछ भूमिका निभाई है।

आपने अब तक पढ़ा

प्रक्षेपी तकनीक में व्यक्तित्व का मूल्यांकन अप्रत्यक्ष ढंग से किया जाता है। तकनीकें इस मान्यता पर आधारित हैं कि जब कभी किसी व्यक्ति को संरचित किंतु अस्पष्ट अथवा अपूर्ण उद्दीपक का वर्णन करना होता है तब उस वर्णन में उसकी अपनी भावनाएं, इच्छाएं, आवश्यकताएं इत्यादि अभिव्यक्त होती हैं। इन परीक्षणों में उद्दीपक-चित्रण के वर्णन के साथ साहचर्य, रचना, पूर्ति, व्यवस्थित करना, चयन और अभिव्यक्ति जैसी प्रक्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है। बार-बार उपयोग की जाने वाली कुछ प्रक्षेपी तकनीकें निम्नलिखित हैं :

रोर्शा स्याही-धब्बा परीक्षण में स्याही-धब्बे वाले 10 कार्ड होते हैं जिनमें 5 सफेद-काले तथा शेष 5 अंशतः रंगीन होते हैं। परीक्षार्थी से पूछा जाता है कि : ''यह क्या हो सकता है?'' स्याही धब्बे के कुछ भाग को स्पष्ट कर दिया जाता है। परीक्षार्थी को उसके उत्तर में निहित स्थिति, गति, कथानक इत्यादि के आधार पर प्राप्तांक दिए जाते हैं। इन प्राप्तांकों से व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों को समझा जा सकता है।

टी. ए. टी. में 30 चित्र और एक सादा कार्ड होता है। परीक्षार्थी को प्रत्येक कार्ड पर बने चित्र को देखकर चित्र के भूत, वर्तमान, और भविष्य के संदर्भ में एक कहानी लिखनी होती है। इस प्रकार प्राप्त कहानी के कथानक का विश्लेषण किया जाता है। रोजेनज्विग चित्रात्मक कुंठा परीक्षण में 24 कार्टून चित्र होते हैं जिनमें दो व्यक्तियों को अलग-अलग प्रकार की कुंठा पैदा करने वाली परिस्थिति में दिखाया जाता है। परीक्षार्थी को इन परिस्थितियों के संबंध में अनुक्रिया देनी होती है और इस अनुक्रिया का विश्लेषण किया जाता है।

आपने क्या सीखा VII

1. *प्रक्षेपी विधि इस मान्यता पर आधारित है कि ———— उद्दीपकों से व्यक्तित्व के अचेतन पक्ष को प्रकट करता है।*
2. *प्रक्षेपी विधि में यह माना जाता है कि परीक्षार्थी अस्पष्ट उद्दीपकों को अपने ———— के अनुरूप देखता है।*
3. *रोजेनज्विग चित्रात्मक कुंठा परीक्षण में कई कार्टून-चित्र होते हैं जिसमें एक व्यक्ति दूसरे को ———— करता है।*
4. *वाक्य-पूर्ति परीक्षण में व्यक्ति अपनी ———— को अभिव्यक्त करने का अवसर मिलता है।*
5. *अनुसंधान प्राप्तांक मापदंड में स्थान, निर्धारक, ———— तथा ———— शामिल हैं।*
6. *टी. ए. टी. परीक्षणों में परीक्षार्थी द्वारा प्रस्तुत कहानी में नायक ———— होता है।*

वाक्य पूर्ति परीक्षण में कुछ शब्दों वाले अधूरे वाक्य दिए जाते हैं। परीक्षार्थी को इन्हें पूरा करना होता है। परीक्षार्थी जिस रूप में अधूरे वाक्यों को पूरा करता है उससे उसकी अभिप्रेरणा के विषय में जानकारी मिलती है।

व्यक्ति आरेख परीक्षण का भी उपयोग व्यक्तित्व के मापन हेतु किया गया है। इसमें व्यक्ति को एक पुरुष और एक स्त्री का चित्र बनाना होता है। चित्र की विशेषताओं का विश्लेषण किया जाता है और मनोगत्यात्मक सिद्धांत की अवधारणाओं की सहायता से व्यक्तित्व का विवेचन किया जाता है। कुल मिलाकर कहें तो प्रक्षेपी तकनीक में व्यक्तित्व की गतिकी और इसके अचेतन पक्षों को समझने का प्रयास किया जाता है।

आत्म-प्रतिवेदन मापक

कुछ संरचित मापक हैं जिनमें परीक्षार्थी विभिन्न प्रकार की मूल्य-निर्धारण मापनियों (Rating scales) पर प्रतिक्रिया

देता है। उनको आत्म-प्रतिवेदन, इसलिए कहा जाता है क्योंकि परीक्षार्थी को वस्तुनिष्ठ रूप से मापक के पदों (प्रश्नों) का उत्तर देना होता है और उसके प्रतिवेदनों को ज्यों का त्यों स्वीकार कर लिया जाता है। उनको उन 'प्रक्षेपणों' की तरह प्रयुक्त नहीं किया जाता है जिनकी व्याख्या अध्ययनकर्ता करता है। इन मापकों पर प्राप्तांक मात्रात्मक होते हैं। उनकी व्याख्या परीक्षण के निर्माता द्वारा विकसित मानकों के आधार पर की जाती है।

मिनीसोटा मल्टीफेजिक व्यक्तित्व अनुसूची (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) : **हाथवे** और **मैक्कीन्ले** ने मनोचिकित्सा में निदान में सहायता हेतु 1940 में इस प्रश्नावली का विकास किया। बाद के अनुसंधानों में इस परीक्षण को 'मनोव्याधि' के मापन के लिए बहुत उपयुक्त पाया गया । इसका उपयोग अनेक प्रकार के समूहों पर किया गया है। यह परिवर्धित संस्करण, जिसे MMPI-2 कहा गया, 1989 में प्रकाशित हुआ। इसमें 567 स्वीकारात्मक प्रकार के कथन दिए गए हैं जिनके प्रति सही (True) गलत (False) में से चुनकर अनुक्रिया देनी होती है। एम. एम. पी. आई-2 दस उपमापनियों के लिए प्राप्तांक प्रदान करती है : **अतिस्वास्थ्य चिंता, अवसादग्रस्तता, हिस्टिरिया, साइकोपैथिक विचलन, पुरुषत्व** एवं **नारीत्व संबंधी, पैरानोइया, साइकोस्थेनिया, मनोविदलता, उन्माद** एवं **सामाजिक हस्तक्षेप।**

भारत में इस प्रकार का प्रयास **जोशी** और **मलिक** के द्वारा किया गया है। इन्होंने एम. एम. पी. आई. के आधार पर जे. एम. पी. आई. (जोधपुर मल्टीफेजिक अनुसूची) तैयार की है।

आईजेंक व्यक्तित्व अनुसूची (Eysenck Personality Questionnaire-EPQ) : इस परीक्षण का विकास आईजेंक द्वारा **सांवेगिक स्थिरता-अस्थिरता** के मापन के लिए किया गया था। इन आयामों में व्यक्तित्व के 32 शीलगुण विद्यमान हैं। बाद के अनुसंधानों में इन्होंने एक तीसरे आयाम को भी पहचाना जिसे **मनोविक्षिप्तता** (Pschotism) नाम दिया गया। यह मनोव्याधियों से संबंधित है और इसके अंतर्गत दूसरों के लिए भावनाओं का अभाव, दूसरों से बातचीत में रूखापन और सामाजिक परंपराओं को न मानने की प्रवृत्ति सम्मिलित हैं। जिस व्यक्ति का प्राप्तांक इस आयाम पर उच्च होता है वह आक्रोशयुक्त, आत्मकेंद्रित और समाजविरोधी होता है। तीन पद मनोस्नायु-विकृति की प्रवृत्ति को दर्शाते हैं।

16 कारकीय व्यक्तित्व अनुसूची (Sixteen Personality Factors Inventory - 16 PF): व्यक्तित्व के वर्णन के बारे में बहुत बड़े प्रतिदर्श से प्राप्त आंकड़ों के आधार पर कारक विश्लेषण नामक तकनीक का उपयोग कर कैटेल ने मूलभूत व्यक्तित्व संरचनाओं का पता किया। यह एक सांख्यिकीय तकनीक है जिसमें पदों के बीच सहसंबंध के आधार पर उन पदों के समूह को अलग किया जाता है जिनमें आपस में गहरी समानता होती है। इस परीक्षण में कुछ कथन होते हैं और परीक्षार्थी को किसी विशेष परिस्थिति के प्रति अनुक्रिया, दिए गए विकल्पों में से एक को चुन कर देनी होती है।

वर्तमान में इस परीक्षण के 5 अलग प्रकार उपलब्ध हैं और हर प्रकार में 105 कथन हैं। इसका प्रयोग हाई स्कूल के छात्रों से वयस्कों तक के लिए किया जाता है। 16 मूल कारकों के अतिरिक्त 4 व्यक्तित्व के द्वितीय क्रम वाले कारक हैं। इस परीक्षण का बहुतायत से उपयोग कैरियर संबंधी निर्देशन तथा व्यावसायिक चयन आदि के लिए किया जाता है।

उपरोक्त वर्णित मापकों के अतिरिक्त बड़ी संख्या में मापक हैं जो विशिष्ट व्यक्तित्व विशेषताओं तथा आवश्यकताओं का मापन करते हैं। ये विशिष्ट गुण हैं : निरंकुशता, नियंत्रण का केंद्र, आशावादिता, अनुमोदन, अभिप्रेरणा, क्षमता, आशा, अनासक्ति, इत्यादि।

आत्म-प्रतिवेदन प्रश्नावलियों में **अनुक्रिया उन्मुखता** (Response Set) का प्रभाव देखा जाता है। इस सेट का एक उदाहरण सामाजिक वांछनीयता है। दूसरा उदाहरण 'हां' उत्तर देने की प्रवृत्ति है। यह वह प्रवृत्ति है जिसके कारण लोग तथ्य पर ध्यान दिए बिना 'हां' उत्तर पर सही का निशान लगाते हैं या पद के प्रति सहमति जताते हैं। अनुक्रिया उन्मुखता से व्यक्तित्व मापन कठिन हो जाता है।

आपने अब तक पढ़ा

व्यक्तित्व के आत्म प्रतिवेदन मापकों में कई प्रकार के शाब्दिक पद सम्मिलित रहते हैं। ये अनुक्रियाएं महत्त्वपूर्ण होती हैं। ये मापन किए जाने वाले शीलगुणों के बारे में मात्रात्मक सूचना प्रदान करती हैं। इनको संरचित मापन भी कहते हैं क्योंकि ये मनोमितिक कसौटियों के आधार पर मानकीकृत होते हैं। कुछ अक्सर प्रयुक्त मापक निम्नलिखित है :

Q-सॉर्ट में व्यक्ति के शीलगुणों का मापन मूल्य निर्धारण मापनी के द्वारा किया जाता है। विशेष रूप से इसका उपयोग आत्मवर्णन (Self Description) तथा संबंधों

क्रियाकलाप 2.7

अंतर्मुखता-वहिर्मुखता आयाम पर आपका व्यक्तित्व किस प्रकार का है?

नीचे 10 कथन दिए गए हैं। प्रत्येक के नीचे अनुक्रियाओं के 3 विकल्प दिए गए हैं (a, b और c)। आप अपने विकल्प को (a, b या c को) गोले में घेर कर व्यक्त करें जो आपके अनुभव चिंतन या जीवन के तरीकों के साथ मेल खाते हों।

	(a) सहमत	(b) अनिश्चित	(c) असहमत
1. आप उन लोगों को अधिक पसंद करते हैं जिनमें सामाजिकता हो तथा जो मिलनसार हों।	—	—	—
2. छुट्टियों के दिनों में आप संगीत सुनना और पढ़ना पसंद करते हैं।	—	—	—
3. यदि अवसर दिया जाए तो आप बड़ी मंडली में रहना चाहेंगे। ऐसा आपको अधिक सुरक्षित बनाता है।	—	—	—
4. पार्टियों में आप एक कप चाय लेकर एकांत स्थान में चाय का आनंद लेना चाहेंगे।	—	—	—
5. आप अपने अनुभवों को दूसरों के साथ बांटना नहीं चाहते। आप एक नितांत व्यक्तिगत जीवन पसंद करते हैं।	—	—	—
6. आप सोचते हैं कि लोगों से मिलना-जुलना और पार्टियों में शामिल होना समय की बर्बादी है।	—	—	—
7. जब आप अकेले रहते हैं तो बोर नहीं होते। आप अपने को व्यस्त रखने में समर्थ पाते हैं।	—	—	—
8. छुट्टी के दिनों में आप घर पर रहना पसंद नहीं करते, आप मित्रों और रिश्तेदारों के साथ मिलना-जुलना पसंद करते हैं।	—	—	—
9. आप चिंतनप्रधान व्यक्ति हैं, एकांत में रहना पसंद करते हैं तथा प्रकृति का साथ पसंद करते हैं।	—	—	—
10. आप अजनबियों से बात करने में हिचकते हैं यहां तक कि फोन से भी।	—	—	—

उत्तर

सभी 10 पदों पर टिक लगाने के बाद उन सभी कथनों जिनमें आपने (a) पर निशान लगाया है 1 अंक, जिनमें (b) पर लगाया है (c) अंक तथा जिनमें 2c पर निशान लगाया है 3 अंक दें, केवल कथन 1 और 3 और 8 में इसके उलटा अंक प्रदान करना है। उदाहरण के लिए (a) के लिए 3, (b) के लिए 2 और (c) के लिए 1 अंक। सभी 10 कथनों के लिए अपने स्कोर को जोड़ दें। यह आपका इस परीक्षण पर कुल प्राप्तांक होगा।

व्याख्या

10–14 तक के अंक अंतर्मुखी

15–25 तक के अंक उभयमुखी

26–30 तक के अंक बहिर्मुखी

कृपया ध्यान दें ये पद नमूने के तौर पर लिए गए हैं और इनका उपयोग चिकित्सकीय मूल्यांकन के लिए नहीं किया जाना चाहिए।

बॉक्स 2.10 **भारत में व्यक्तित्व मूल्यांकन**

भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने विदेशी परीक्षणों के भारतीय अनुकूलन तथा नए परीक्षणों के विकास में रुचि दिखाई है, जो व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों तथा कारकों का आकलन करते हैं। इस कार्य को विभिन्न भारतीय भाषाओं तथा अंग्रेजी भाषा में भी किया गया है। इनमें से बहुत से परीक्षण शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं और व्यावसायिक रूप से भी उपलब्ध हैं। नमूने के रूप में कुछ भारतीय परीक्षणों का वर्णन यहां किया जा रहा है।

त्रिपाठी व्यक्तिगत पसंद अनुसूची (Tripathi Personal Preference Schedule-TPPS) : राम ऋषि त्रिपाठी *द्वारा विकसित यह परीक्षण एक बहुकारक अनुसूची है जिसमें व्यक्तित्व के 15 कारकों को सम्मिलित किया गया है। इस परीक्षण में सामाजिक वांछनीयता को भी नियंत्रित करने का प्रयास किया गया है। इसमें 225 पद हैं। प्रत्येक पद में कथनों का एक जोड़ा होता है और छात्र को उनमें से एक को चुनना होता है। इसमें प्रतिशतांक मानक दिए गए हैं और पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों के लिए अलग मानक दिए गए हैं। व्यक्तित्व के जो परिवर्त्य इनमें शामिल हैं उनमें हैं : उपलब्धि, आदर, क्रम, प्रदर्शन की प्रवृत्ति, अवरोधन, परोपकारिता, प्रभुता, नीचा दिखाना, प्रोत्साहित करना, पालन-पोषण, परिवर्तन, सहनशीलता विपरीत लिंग में रुचि और आक्रामकता। इस परीक्षण को पूरा करने में 50 मिनट का समय लगता है। अनुक्रियाओं को एक उत्तर पत्र पर दिया जाता है।*

बहुचरीय व्यक्तित्व अनुसूची (Multivariate Personality Inventary-MPI) : ***बी. सी. मुथैया*** *द्वारा विकसित यह परीक्षण निम्न व्यक्तित्व शील गुणों का मापन करता है : प्रभुता, मतांधता, आत्म-विश्वास, समानुभूति, उपलब्धि-आवश्यकता, अंतर्मुखता, मनोस्नायु-विकृति, अहं आदर्श और निराशावादिता । इसमें 50 पद हैं और 'हां' तथा 'नहीं' अनुक्रिया श्रेणियां हैं। यह केवल वयस्कों के लिए है।*

निर्भरता प्रवणता (उन्मुखता) मापनी *(Dependence Proneness Scale, DPS)* : ***जे. बी. पी. सिन्हा*** *द्वारा विकसित इस परीक्षण में निर्भरता का मापन अनुक्रिया वृत्ति (Response Disposition) के रूप में किया गया है। एक निर्भरता प्रवण व्यक्ति चिंतित रहनेवाला, भाग्यवादी (Fatalist), अव्यावहारिक तथा पारंपरिक होता है और परिवर्तन का प्रतिरोध करता है। अनुक्रियाओं को एक 5 बिंदुमापनी पर दिया जाता है जो बिलकुल ठीक से लेकर बिलकुल ठीक नहीं तक विस्तृत होती हैं जिसमें मध्य में अनिर्णीत रहता है। इसमें 4 प्रमुख घटक होते हैं (1) स्नेह-संबद्धन (Affection-Affiliation), (2) आंतरिक नियंत्रण की कमी (3) उत्तरदायित्व से बचना, और (4) अनुरूपता। प्राप्तांकों को 20 से 100 तक क्रमबद्ध कर सकते हैं। जितने अधिक प्राप्तांक होंगे, निर्भरता प्रवणता उतनी ही अधिक होगी।*

के वर्णन (Description of Relationship) के लिए किया जाता है। परीक्षार्थी को 100 या अधिक कथनों को 9 ढेरों में छांटने को कहा जाता है जिसमें प्रत्येक ढेरी में कुछ खास संख्या में कार्डों को रखना होता है। जो कार्ड व्यक्ति का सबसे सही वर्णन करते हैं उनको पहली ढेर में और जो कम से कम वर्णन करते हैं उनको अंतिम ढेरी में रखना होता है और अनिर्णीत कथनों को बीच की ढेरी में रखना होता है।

हाथवे और मैक्कीनले ने मिनीसोटा मल्टीफेजिक व्यक्तित्व अनूसूची का विकास मनोचिकित्सीय निदान के लिए किया। बाद के अनुसंधानों में मनोरोगों का पता लगाने के लिए इसको बहुत प्रभावकारी पाया गया। अब इसको दूसरे संदर्भ; जैसे - परामर्श और रोजगार हेतु चयन के लिए भी उपयोग में लाया जा रहा है। इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के समूहों में भी किया जा रहा है। इसका परिवर्धित रूपांतरण MMPI-2 में 10 उप परीक्षण हैं।

आइजेंक व्यक्तित्व अनुसूची व्यक्तित्व के दो मूलभूत आयामों अंतर्मुखता-बहिर्मुखता और सांवेगिक स्थिरता-अस्थिरता का मापन करती है। इस आयाम में व्यक्तित्व के 32 शीलगुण शामिल हैं। बाद के शोध में आइजेंक ने एक तीसरे आयाम की भी पहचान की जिसे मनोविक्षिप्तता कहा। इसका संबंध मनोव्याधि से है। इसमें दूसरों के लिए 'भावहीनता' अंतर्क्रिया में कठोरता और सामाजिक परंपराओं को न मानने की प्रवृत्ति सम्मिलित है।

कैटेल की 16 कारकीय व्यक्तित्व अनुसूची एक दूसरा बहुत लोकप्रिय मापक है। यह एक बहु विकल्प परीक्षण है जिसमें विभिन्न विकल्पों में से एक को चुन कर परीक्षार्थी को एक विशिष्टि परिस्थिति के प्रति अनुक्रिया देनी होती है। इसका उपयोग हाई स्कूल के विद्यार्थियों से लेकर वयस्कों तक के लिए किया जाता है। 16 मूल कारक जो स्रोत शील-गुणों का मापन करते हैं तथा 4 द्वितीय क्रम के मापक भी हैं। इस परीक्षण का उपयोग बहुधा कैरियर निर्देशक, व्यावसायिक परामर्श आदि के लिए किया जाता है।

आपने क्या सीखा VIII

1. आत्म प्रतिवेदन मापक व्यक्तित्व का __________ तथा __________ मूल्यांकन करता है।
2. आत्म प्रतिवेदन मापक पर परीक्षार्थी की अनुक्रियाएं व्याख्या किए जाने वाले का __________ नहीं है।
3. क्यू सॉर्ट विधि में __________ कथनों को विभिन्न वर्गों में __________ होता है।
4. प्रारंभ में एम.एम.पी.आई. को __________ के लिए विकसित किया गया।
5. एम.एम.पी.आई. में असत्य प्राप्तांक __________ देता है।
6. अंतर्मुखता-बहिर्मुखता __________ तथा __________ ई.पी.क्यू. के तीन आयाम हैं।
7. सी.पी.आई. का __________ पर उपयोग किया जाता है।
8. गर्मजोशी, मिलनसारिता, निश्चयात्मकता, सक्रियता, उत्तेजना की तलाश, धनात्मक मनोभाव __________ के तत्त्व हैं।
9. 16 पी. एफ. व्यक्तित्व परीक्षण कारक विश्लेषण पर आधारित एक __________ परीक्षण है।

प्रमुख तकनीकी शब्द

गुदीय अवस्था, विश्लेषणवादी मनोविज्ञान, आद्यप्ररूप, बायोफीडबैक, मूलभूत शीलगुण, केंद्रीय शीलगुण, व्यक्ति केंद्रित चिकित्सा, सामूहिक अचेतन, प्रतिरक्षा तंत्र, विस्थापन, अहंवादी मनोविज्ञान, स्व-अस्मिता बहिर्मुखता, इदं, अस्मिता, आवेग, अंतर्मुखता-बहिर्मुखता, अव्यक्त अवधि, लिबिडो, मनस्ताप प्रवृत्ति, व्यक्तित्त्व निर्मिति, लैंगिक अवस्था, मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण, प्रक्षेपण, युक्तिकरण, प्रतिस्थापन, दमन, आत्म-गौरव, उदात्तीकरण, सतही शीलगुण, प्रकारवाद, अचेतन।

सारांश

- स्व तथा व्यक्तित्व का अध्ययन मनुष्यों के आकलन का प्रयास है। मनुष्य दूसरे महत्त्वपूर्ण लोगों से अंत:क्रिया के दौरान स्व की अवधारणा को अर्जित करता है। एक संरचना के रूप में स्व अपने बारे में विश्वासों तथा अनुभूतियों का एक संगठित संग्रह या एक मानसिक चित्र को बताता है। एक प्रक्रिया के रूप में यह स्व के ज्ञाता (मैं) तथा ज्ञेय (मेरा) के बीच एक वार्तालाप है।
- हम अनेक तरह के उपायों; जैसे- व्रत, उपवास, यम, नियम, बायोफीडबैक, जेन, योग आदि का उपयोग करके आत्म नियमन का प्रयास करते हैं। इस हेतु प्रयुक्त मनोवैज्ञानिक तकनीकों में क्रमबद्ध प्रेक्षण, उद्दीपक नियंत्रण, आत्म पुनर्बलन या प्रोत्साहन तथा स्वनिर्देशन शामिल हैं।
- स्व तथा संस्कृति परस्पर संबंधित हैं। अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि जहां पश्चिमी सांस्कृतिक परिवेश अद्वितीयता तथा स्व की भिन्नता पर बल देता है वहीं भारत सहित गैर पश्चिमी संस्कृति के लोग स्व को संबंधात्मक रूप में देखते हैं तथा स्व और अन्य के बीच की सीमा को परिवर्तनशील मानते हैं। भारतीय स्व के समकालीन अध्ययन संकेत देते हैं कि यह परिवेश के प्रति संवेदनशील, समूहवादी तथा परस्पर निर्भर है। हालांकि, यह वैयक्तिकता तथा स्वायत्तता बनाए रखता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो परस्पर विरोधी तत्त्वों के सह-अस्तित्व को प्रदर्शित करती है।
- व्यक्तित्व एक व्यक्ति की विभिन्न काल व परिस्थितियों में बने रहने वाली वे स्थायी विशेषताएं हैं जो उन्हें अद्वितीय बनाती हैं। इसके अध्ययन हेतु कई उपागम हैं जिनमें प्रकारवादी, मनोगत्यात्मक, मानवतावादी, तथा संज्ञानात्मक दृष्टिकोण प्रमुख हैं।
- प्रकारवादी उपागम का उद्देश्य है व्यक्तित्व का प्रकार तथा शीलगुणों के आधार पर वर्णन करना तथा उनको व्यवहार से जोड़ना। चरक तथा हिपोक्रेट्स के आरंभिक प्रयास चिकित्सा के क्षेत्र में प्रकारवाद के उपयोग के उदाहरण हैं। अत: शरीर में पाए जाने वाले धातु तथा द्रव्य को व्यवहार से जोड़ा है। शेल्डन तथा क्रेश्मर ने शारीरिक गठन को व्यक्तित्व प्रकार का आधार बनाया तथा इन्हें स्वभाव व व्यवहार से जोड़ा। यह दृष्टिकोण एकांगी है तथा महत्त्व खो चुका है। आलपोर्ट, कैटेल तथा आईजेंक ने शीलगुण

सिद्धांतों को विकसित किया जो व्यक्ति के समग्र रूप को प्रस्तुत करते हैं। लोगों के व्यवहार में पाई जाने वाली वैयक्तिक भिन्नता तथा विशिष्टता के लिए शीलगुण ही उत्तरदायी माने जाते हैं जो एक सामान्यीकृत व्यवहार प्रवृत्तियों की तरह हैं। शीलगुण प्राप्तांकों तथा व्यवहारों के बीच संबंध हालांकि बहुत दुर्बल है तथा विभिन्न परिस्थितियों के बीच संगति बहुत उच्च नहीं पाई जाती।

- मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण की उत्पत्ति फ्रायड के मनोविश्लेषण से हुई। उन्होंने व्यक्तित्व के तीन पक्षों इदं, अहं, तथा पराहं को रेखांकित किया। इदं सुख के सिद्धांत का अनुसरण करते हुए जैविक संतुष्टि के लिए प्रयासरत रहता है। अहं यथार्थ के सिद्धांत का अनुसरण करते हुए इदं तथा दुनिया को यथार्थ के बीच ताल-मेल बैठाने का प्रयास करता है। पराहं आत्मसात् किए गए सामाजिक नियमों का प्रतिनिधित्व करता है। यह नियमों से विचलित होने पर अपराध बोध उत्पन्न करके दंडित करता है।
- आंतरिक द्वंद्वों का अनुभव चिंता के कारण करते हैं जो वर्जित विचारों व इच्छाओं से जुड़ जाती हैं। व्यक्ति इन्हें दमित कर देते हैं तथा अचेतन में भेज देते हैं हालांकि दमित विषय आम तौर पर पुनः चेतन मन की सतह पर आ जाते हैं। इनका सामना करने के लिए लोग विस्थापन, प्रतिक्रिया निर्माण, युक्तिकरण तथा प्रक्षेपण जैसी प्रतिरक्षा युक्तियों की शरण लेते हैं।
- फ्रायड का मानना था कि अचेतन अंतर्द्वंद्वों को मनोलैंगिक विकास की प्रक्रिया में देखा जा सकता है। उन्होंने बताया कि बच्चे मुखीय, गुदीय, लैंगिक, अव्यक्त तथा जनेंद्रिय अवस्था से गुजरते हैं। वे कामोद्दीपक क्षेत्र जिनसे तुष्टि प्राप्त की जाती है इन अवस्थाओं को बताते हैं। लैंगिक अवस्था में लड़के आडिपस मनोग्रंथि तथा लड़कियां एलेक्ट्रा मनोग्रंथि का अनुभव करते हैं। फ्रायड ने स्वप्न को इच्छा-पूर्ति के रूप में माना तथा प्रतीकवाद का उपयोग किया। वैज्ञानिक दृष्टि से पुष्टि के अभाव के कारण फ्रायडवादी अवधारणाओं की आलोचना की जाती है।
- उत्तर-फ्रायडवादियों ने फ्रायड के अनेक मतों का विरोध किया। इन्होंने अंतर्वैयक्तिक शक्तियों तथा जीवन की तात्कालिक परिस्थितियों की ओर ध्यान दिया। कार्ल जुंग, फ्राम, एल्डर, हार्नी तथा इरिक्सन जैसे सिद्धांतवादियों ने इदं पर कम और अहं व पराहं पर अधिक जोर दिया। अहं को सृजनशीलता, नियोजन तथा आत्म-संतुष्टिकारक लक्ष्यों के निर्माण का केंद्र माना जाता है।
- मानवतावादी दृष्टिकोण की जड़ में दो अभिग्रह हैं : आत्मपरक अनुभव पर विशेष ध्यान तथा व्यक्ति की पसंदगी को महत्त्व देना। मानवतावादी सिद्धांतवादियों में कार्ल रोजर्स तथा अब्राहम मास्लो अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हैं। रोजर्स वास्तविक 'स्व' तथा जो हम समझते हैं कि हमें होना चाहिए तथा आदर्श 'स्व' के बीच संबंध को विशेष महत्त्व देता है। जब ये दोनों एक जैसे होते हैं तो स्थिति संगत होती है और व्यक्ति पूर्णतः कार्यशील होता है। संगत होने की दशा, जो विकास का लक्ष्य होती है, ऐसे लोगों की उपलब्धता पर निर्भर है, जो समानुभूति, खुलापन और शर्तरहित धनात्मक सम्मान देते हैं।
- अब्राहम मास्लो ने लोगों को उत्प्रेरित करने वाली आवश्यकताओं के संदर्भ में मानव व्यवहार को समझने का प्रयत्न किया। आवश्यकताएं, प्राथमिक से लेकर स्व वास्तविकीकरण तक, एक विस्तृत घेरे में फैली हुई हैं। मास्लो का विश्वास था कि आत्म-स्ववास्तविकीकरण अनुभूति उन चरम अनुभवों में होती है, जो गहन, तीव्र और क्षणिक होते हैं।
- व्यक्तित्व आकलन उन प्रक्रियाओं से संबंध रखता है, जो कुछ निश्चित विशेषताओं के आधार पर लोगों का मूल्यांकन करती हैं। आकलन का लक्ष्य न्यूनतम अशुद्धि और अधिकतम परिशुद्धता के साथ व्यवहार का पूर्वकथन करना है। यह अन्य व्यक्तियों के बारे में निर्भर होने योग्य सूचनाएं प्रदान करता है, जो विभिन्न उद्देश्यों हेतु आवश्यक होती हैं; जैसे- शोध, परामर्श, चयन, प्रशिक्षण एवं नियुक्ति। वर्तमान विश्लेषण में व्यक्तित्व आकलन के तीन प्रमुख उपागमों का वर्णन किया गया है, वे हैं - प्रेक्षक-प्रतिवेदन, प्रेक्षपी तकनीकें तथा आत्म-प्रतिवेदन मापक। प्रेक्षक प्रतिवेदनों में साक्षात्कार, प्रेक्षण, मूल्य-निर्धारण, नामकरण स्थितिजन्य परीक्षण सम्मिलित हैं।
- प्रेक्षपी तकनीकें इस अभिग्रह पर आधारित हैं कि जब किसी व्यक्ति को किसी अस्पष्ट उद्दीपक पर सार्थकता थोपने के लिए विवश किया जाता है तो अनुक्रियाओं में उस व्यक्ति की भावनाओं, इच्छाओं तथा आवश्यकताओं का प्रक्षेपण या प्रतिबिंबन होता है। ये प्रक्षेपण परीक्षार्थी द्वारा किए गए साहचर्य,

संरचना, परिपूर्ति, व्यवस्था, चयन तथा अभिव्यक्ति में अवस्थित होते हैं। अधिक उपयोग में आने वाले प्रक्षेपी परीक्षणों में रोर्शा स्याही धब्बा, कथानक अवबोध परीक्षण, वाक्य-पूर्ति परीक्षण, रोजेनज्वीग का चित्र कुंठा परीक्षण तथा व्यक्ति आरेख परीक्षण सम्मिलित हैं।

- व्यक्तित्व के संरचित मापकों में मनोमितीय ढंग से विकसित कई आत्म प्रतिवेदन मापक सम्मिलित हैं। वे व्यक्तित्व का वस्तुनिष्ठ एवं मात्रात्मक आकलन प्रस्तुत करते हैं। ये कई तरह के हैं और वाचिक एकांशों के भिन्न-भिन्न प्रारूपों का उपयोग करते हैं। इनमें से अधिकांश व्यक्तित्व के विशिष्ट सिद्धांतों पर आधारित हैं।
- हाथवे और मेक्कीन्ले ने सन् 1030 में मनोचिकित्सात्मक निदान के उद्देश्य से 'मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व अनुसूची' का विकास किया। बाद के शोधकार्यों में मनोविकृतियों की पहचान करने में यह परीक्षण उपयोगी सिद्ध हुआ है। इसके नवीनतम संशोधन MMPI-2 में दस उप मापनियां हैं।
- कैटेल का 16 कारकीय व्यक्तित्व अनुसूची (16 पी. एफ.) एक अनिवार्य-उत्तर वाला परीक्षण है जिसमें परीक्षार्थी को एक विशिष्ट परिस्थिति के प्रति अनुक्रिया दिए गए विकल्पों में से किसी एक को चुन कर देनी होती है। यह कैरियर निर्देशन, व्यावसायिक खोज तथा व्यावसायिक परीक्षणों में बहुत लोकप्रिय है। इसके कई संस्करण है, जो हाई स्कूल के विद्यार्थियों से लेकर प्रौढ़ों तक के लिए उपयुक्त हैं। यह 16 मूल-मापनियों के अतिरिक्त व्यक्तित्व के सतही शीलगुणों का भी मापन करता है। इसमें चार द्वितीय क्रम के सूचकांक भी निकाले जाते हैं।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. स्व क्या है? स्व की अवधारणा में सांस्कृतिक भिन्नताएं क्या हैं?
2. तुष्टि का विलंबन क्या है? इनका सामना करने की योग्यता प्रौढ़ विकास के लिए क्यों महत्त्वपूर्ण है?
3. व्यक्तित्व क्या है? इसके अध्ययन के प्रमुख उपागम क्या हैं?
4. व्यक्तित्व के शीलगुण उपागम से आप क्या समझते हैं?
5. फ्रायड की तीन स्तरों वाली व्यक्तित्व की अवधारणा क्या है? वे किन कार्यों को संपन्न करते हैं?
6. उत्तर-फ्रायडवादी फ्रायड से किस प्रकार भिन्न हैं?
7. व्यक्तित्व का मानवतावादी दृष्टिकोण क्या है? स्ववास्तविकीकरण से मास्लो का क्या अभिप्राय था?
8. व्यक्तित्व आकलन के प्रमुख अवलोकनात्मक तरीके कौन-से हैं?
9. संरचित व्यक्तित्व परीक्षण क्या हैं? इस प्रकार के दो अत्यधिक प्रचलित परीक्षण कौन-से हैं?
10. दो प्रमुख प्रक्षेपी परीक्षण कौन-से हैं? इनका प्रशासन एवं व्याख्या किस प्रकार की जाती है?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. सही, 6. गलत, 7. सही

II : 1. सही, 2. सही, 3. सही, 4. गलत, 5. सही, 6. सही, 7. गलत, 8. सही, 9. गलत, 10. सही

III : 1. आडिपस मनोग्रंथि, 2. इलेक्ट्रा मनोग्रंथि, 3. अवदमन, 4. पराहं, 5. यथार्थवाद, 6. अचेतन, 7. व्यक्त, अव्यक्त, 8. युक्तिकरण, 9. विस्थापन, 10. चिंता

IV : 1. सही, 2. सही, 3. गलत, 4. सही, 5. सही, 6. गलत, 7. सही, 8. सही, 9. गलत, 10. गलत

V : 1. सकारात्मक आत्म सम्मान, 2. आत्म-सिद्धि, 3. मूलतः अच्छे, 4. यात्रा, लक्ष्य, 5. स्वीकार, 6. चयन, निर्धारण, 7. गहन अनुभूति

VI : 1. व्यक्तित्व आकलन, 2. न्यूनतम त्रुटि और अधिकतम उपयुक्तता, 3. छाप, अनुमान 4. शब्द 5. प्रेक्षक 6. अनुचित रूप से पक्षपात पूर्ण 7. हैलो प्रभाव 8. नामांकन, 9. स्थितिपरक परीक्षण

VII : 1. अस्पष्ट, वर्णन 2. नजरिए की तत्परता, 3. कुंठित 4. अभिप्रेरणाओं, कथानक, प्रसिद्धि

VIII : 1. वस्तुनिष्ठ, मात्रात्मक; 2. प्रक्षेपण; 3. स्व-संबद्ध, छांटना; 4. रोगों के निदान, 5. वैधता की जांच, 6. भावात्मक स्थिरता-'भावात्मक अस्थिरता', मनोविक्षिप्तता, 7. सामान्य लोगों, 8. बहिर्मुखता, 9. इंद्रियमानुभविक रूप से विकसित

3 सामाजिक प्रभाव तथा समूह प्रक्रम

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- समूह का स्वरूप, प्रकार एवं निर्माण
- व्यक्ति के व्यवहार पर समूह का प्रभाव
- समरूपता, अनुपालन एवं आज्ञापालन
- नेतृत्व का स्वरूप, प्रकार्य तथा शैली

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- व्यक्ति के लिए समूह के महत्त्व को समझ सकेंगे,
- समूह के स्वरूप, प्रकार्य तथा निर्माण को जान सकेंगे,
- विभिन्न प्रकार के समूहों में भेद कर सकेंगे,
- यह जान सकेंगे कि कैसे समूह व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करता है, तथा
- नेतृत्व को परिभाषित कर सकेंगे एवं इसकी शैली तथा प्रकार्यों की व्याख्या कर सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

कल्पना कीजिए कि आप तीन भिन्न परिस्थितियों में उपस्थित हैं : बाजार में अपने मित्रों के साथ, माता-पिता के समक्ष या अपनी कक्षा में। यदि आप इन परिस्थितियों का विश्लेषण करें तो आप इन तीन परिस्थितियों में अपने व्यवहार में व्यापक अंतर पाएंगे। आपको लगेगा कि आपका सोच-विचार एवं व्यवहार जिस तरह के लोगों के साथ आप अंत:क्रिया करते हैं, उस अंत:क्रिया एवं संपर्क से, व्यापक स्तर पर प्रभावित होता है तथा एक विशेष आकार प्राप्त करता है। इस तरह की अंत:क्रिया, जिसे सामाजिक अंत:क्रिया भी कहा जाता है, हमारे विचार एवं चिंतन को रूप देने तथा समृद्ध बनाने में सहायक होती है। यह सूचना के एक स्रोत के रूप में भी कार्य करती है। समूह एक ढांचे का काम करता है जिसके संदर्भ में व्यक्ति अपने व्यवहार तथा चिंतन की तुलना कर सकता है। समूह सदस्यों के साथ अंत:क्रिया कई तरह की हो सकती है; जैसे-दो मित्र आपस में बातचीत करते हुए, दुकानदार ग्राहक से बातचीत करते हुए, छात्रों से बातचीत करते हुए एक अध्यापक, राजनैतिक नेता एक जनसमूह को संबोधित करते हुए, या भाषण सुनते हुए लोगों का एक समूह। इन सभी समूह वाली परिस्थितियों में हमारा व्यवहार काफी हद तक, समूह के स्वरूप से प्रभावित होता है। अतएव यह जानना आवश्यक है कि व्यक्ति दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं, एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं तथा समूह में कैसे व्यवहार करते हैं? समूह मनुष्यों की जीवन रक्षा और विकास में भी महत्त्वपूर्ण योगदान देता है। एक नवजात शिशु को माँ द्वारा देख-रेख तथा उसके प्यार की आवश्यकता होती है एवं उसके आगे के विकास में भी परिवार तथा अन्य समूहों की भूमिका महत्त्वपूर्ण होती है। अत: व्यापक स्तर पर, उन समूहों द्वारा जिनके साथ अंत:क्रिया होती है, उनसे हमारे विचार एवं व्यवहार आकार ग्रहण करते हैं।

सामाजिक परिवेश के अंतर्गत मानव व्यवहार को समझने के लिए समूह के स्वरूप को जानना आवश्यक है : समूह क्या हैं तथा व्यक्ति के व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं? इस अध्याय में आप समूह के मूलभूत स्वरूप के बारे में पढ़ेंगे। साथ ही यह भी देखेंगे कि किस तरह हमारा निष्पादन दूसरों के साथ कार्य करते हुए या दूसरों की उपस्थिति में प्रभावित होता है, निर्णय लेने को समूह कैसे प्रभावित करता है? कैसे कोई व्यक्ति नेता बन जाता है एवं नेता किस प्रकार समूह के सदस्यों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं?

समूह का स्वरूप तथा निर्माण

समूह क्या है?

बस पकड़ने के लिए कतार में खड़े लोग या स्टेडियम में बैठकर क्रिकेट मैच देख रहे लोगों को क्या समूह कहेंगे? इन लोगों में समूह की कुछ विशेषताएं हो सकती हैं परंतु इसे हम लोगों का भौतिक रूप से जमावड़ा या लोगों का समुच्चय ही कहेंगे। इन परिस्थितियों में यद्यपि लोग एक साथ विद्यमान होते हैं परंतु उसका स्तर, भूमिका, एक-दूसरे से प्रत्याशा, इत्यादि परिभाषित नहीं हैं। अतः अकेले भौतिक निकटता मात्र से समूह नहीं बन सकता।

समूह दो या दो से अधिक व्यक्तियों, जो किसी कार्य के निष्पादन के लिए परस्पर संबंधित होते हैं, की एक संगठित व्यवस्था है, जिसमें समूह सदस्यों के बीच भूमिका तथा संबंधों का एक ताना-बाना रहता है, एवं मानकों का एक समुच्चय होता है, जो सदस्यों के व्यवहारों को संचालित करता है। यहां प्रश्न उठता है कि किसी समूह के उद्भव के लिए कितने लोगों की आवश्यकता होती है? दो व्यक्ति भी संगठित संबंध का रूप प्रस्तुत कर सकते हैं, जैसे पति एवं पत्नी का संबंध। दो लोगों के समूह को **युगल** (Dyad) कहा जाता है। इस परिभाषा के अनुसार समूह की प्रमुख विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- व्यक्तियों को प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करनी चाहिए।
- व्यक्ति को एक-दूसरे पर परस्परनिर्भर होना चाहिए। अर्थात् एक व्यक्ति के कार्य का दूसरे व्यक्ति पर प्रभाव पड़ेगा।
- समूह के सदस्यों के अभिप्रेरक एवं लक्ष्य समान होने चाहिए। समूह एक एकल व्यवस्था के रूप में कार्य करता है, जिसका कार्य या तो किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु या कुछ संकटों से बचने के लिए होता है। समूह के सभी सदस्य एक ही लक्ष्य के लिए कार्य करते हैं।
- समूह के सदस्यों के बीच अंतःक्रिया किसी न किसी रूप में संरचित होती है। इसका तात्पर्य है कि प्रत्येक सदस्य के प्रकार्य, जब भी समूह के लोग आपस में मिलते हैं, एक समान होते हैं। समूह के प्रत्येक सदस्य की भूमिका पहले से ही स्पष्ट रूप से तय कर ली जाती है।
- व्यक्ति समूह के मानकों को अपनाते हैं। ये मानक स्पष्ट करते हैं कि समूह में व्यक्तियों को दूसरों के साथ तथा अन्य महत्त्वपूर्ण विषयों के प्रसंग में कैसा आचरण करना चाहिए। व्यवहार के प्रत्याशित ढंग से समूह एवं उसके सदस्यों की क्रियाएं निर्देशित होती हैं।

क्रियाकलाप 3.1

समूह के स्वरूप को समझना

उन समूहों की पहचान कीजिए जिनके आप सदस्य हैं। उपर्युक्त वर्णित दशाएं आपके समूह में किस तरह लागू होती हैं? इन समूहों की प्रमुख विशेषताएं क्या हैं? ये अन्य समूहों से कैसे भिन्न हैं? अपने अनुभवों या प्रेक्षणों का सहपाठियों के साथ विवेचन कीजिए।

इस प्रकार, समूह वह है जिसमें दो या दो से अधिक लोग एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं, जिनका लक्ष्य एकसमान होता है, वे परस्पर निर्भर होते हैं एवं यह अनुभव करते हैं कि वे समूह के एक अंग हैं। जहां ये सभी दशाएं समूह के वर्णन के लिए आवश्यक हैं वहीं यह भी जानना आवश्यक है कि समूह के सदस्य आपस में कितना समय देते हैं, जिसके अनुसार समूह बदलते रहते हैं।

समूह के प्रकार्य

आपने देखा होगा कि प्रत्येक व्यक्ति समय-समय पर अनेक समूहों का सदस्य होता है। कोई किशोर या किशोरी छात्र संघ, क्रिकेट या फुटबाल टीम, क्लब (थियेटर, कला, संगीत), धार्मिक समूह या अनौपचारिक समूह जैसे पड़ोसी इत्यादि का सदस्य हो सकता है। इससे यह प्रश्न सामने उपस्थित होता है कि हम समूह के सदस्य क्यों बनते हैं? जैसी पहले चर्चा की जा चुकी है, समूह के सदस्य होने से व्यक्ति को निम्न रूप में सहायता प्राप्त होती है:

- समूह व्यक्ति की **महत्त्वपूर्ण मानसिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति** करते हैं; जैसे – संबंध स्थापित करने की, एक-दूसरे पर ध्यान देने एवं स्नेह इत्यादि की आवश्यकताएं।
- समूह **उन लक्ष्यों को पाने में सहायक होते हैं जो व्यक्ति अकेले नहीं पा सकता है।** हम दूसरों की

सहायता से उन कार्यों को, जिन्हें अकेले नहीं कर सकते, पूरा कर पाते हैं।

- समूह सदस्यता से हमें **ज्ञान एवं सूचनाएं** मिलती हैं जिनसे हमारा दृष्टिकोण समृद्ध होता है।
- समूह से **सुरक्षा की आवश्यकताओं की पूर्ति** होती है। लोगों के साथ होने से, वास्तविक या काल्पनिक शत्रु या अन्य संभाव्य संकटों से रक्षा के भाव का बोध होता है।
- समूह सदस्यता व्यक्ति को **सकारात्मक सामाजिक पहचान** एवं **स्व-संप्रत्यय** के स्थापित होने में सहायक होती है। किसी प्रतिष्ठित समूह के सदस्य होने से व्यक्ति का स्व-संप्रत्यय समृद्ध होता है।

समूह-निर्माण में सहायक कारक

समूह का निर्माण अनेक कारकों द्वारा होता है। यह बात सभी लोग मानते हैं कि समूह-निर्माण के लिए अंत:क्रिया एक आधारभूत कारक है। आइए, समूह-निर्माण को प्रभावित करने वाली दशाओं का विश्लेषण किया जाए।

1. **निकटता :** समान पृष्ठभूमि से जुड़े, एक ही आवास क्षेत्र में रहने वाले, एक ही स्कूल में पढ़ने वाले व्यक्तियों का निकटता के आधार पर समूह बन सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ चुने हुए लोगों के साथ बार-बार मिलने से आपसी रुचि, मूल्य एवं विचारों को जानने का अवसर मिलता है। यह दूसरे लोगों के लिए पसंद को निर्धारित करने का एक महत्त्वपूर्ण कारक है। आम तौर पर जब व्यक्ति किसी नई परिस्थिति या दशा में होते हैं तो वहां अजनबीपन का भाव रहता है और लोग एक-दूसरे के प्रति शुरू में ऋणात्मक ढंग से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। धीरे-धीरे वे नई परिस्थिति के प्रति सकारात्मक भाव रखने लगते हैं। किसी के साथ संपर्क में आने या कई बार मिलने से उस व्यक्ति के प्रति अधिक पसंद या लगाव विकसित होता है एवं एक-दूसरे के साथ अधिक समय बिताने की आवश्यकता की संभावना में वृद्धि होती है।

2. **समानता :** यह देखा गया है कि दो व्यक्तियों की अभिवृत्तियों में जितनी अधिक समानता होती है, उनके बीच एक समूह बनाने की संभावना उतनी ही बढ़ जाती है। ऐसा इसलिए हो सकता है कि संभवत: लोग सुसंगत (consistent) होना पसंद करते हैं एवं इन संबंधों को जो संगत एवं संतुलित हैं, बनाए रखना पसंद करते हैं। अत: यदि हम अपने को किसी दूसरे व्यक्ति के समान पाते हैं तो उस व्यक्ति को पसंद करने लगते हैं। अपने जैसे व्यक्तियों को पसंद करने का दूसरा कारण है कि वे (समान व्यक्ति) हमारे विचार एवं मूल्यों को पुष्ट करते हैं तथा वैध प्रमाणित करते हैं। यह जानना कि दूसरे लोग हमसे सहमत हैं या समान मूल्य रखते हैं हमें आश्वस्त करता है तथा पुरस्कृत करता है। आपका सबसे प्रिय मित्र, या वह छात्र जो कक्षा में आपके पास बैठता है, उसके विचार, पसंद-नापसंद, व्यवहार के ढंग इत्यादि आपके समान हैं। यह समानता समूह के निर्माण में सहायक होती है। ये समानताएं विद्यालय में निर्धारित पोशाक पहनने (स्कूल यूनिफार्म) या प्रतीकों के आधार पर एक समूह को दूसरे समूह से अंतर करने में सहायक होती हैं।

3. **समान लक्ष्य :** जब कई लोग समान उद्देश्य या लक्ष्य रखते हैं तो एक समूह का निर्माण करते हैं जो लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक होता है। उदाहरण के लिए, प्रतिदिन रेल यात्रा करने वाले लोग अपना समूह निर्मित कर लेते हैं ताकि उनकी यात्रा सहज हो सके। ऐसे लक्ष्य बाह्योन्मुखी हो सकते हैं जिनका उद्देश्य विशिष्ट लोगों के साथ समूह का सृजन या निर्माण करना होता है। उदाहरण के लिए, टीम, टास्क फोर्स या कार्य दल का निर्माण कभी-कभी विशिष्ट उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया जाता है।

4. **समूह-संसक्ति :** ***संसक्ति*** एक समूह के सदस्यों में विद्यमान 'हम' के भाव की मात्रा को दर्शाता है। संसक्तिशीलता (cohesiveness) से समूह की आपस में भावात्मक संरचना (Affect Structure) की जानकारी मिलती है। समूह के सदस्यों के बीच गहरा लगाव हो सकता है या दुर्बल संबंध। एक समूह में कुछ व्यक्तियों को बहुत अधिक पसंद किया जाता है तो कुछ को नापसंद। समाजमिति की सहायता से समूह संरचना का अध्ययन प्राय: किया जाता है (बॉक्स 3.1 देखें)। यह संसक्ति समूह मनोबल के स्रोत का कार्य करती है। संसक्ति को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक निम्नलिखित हैं :

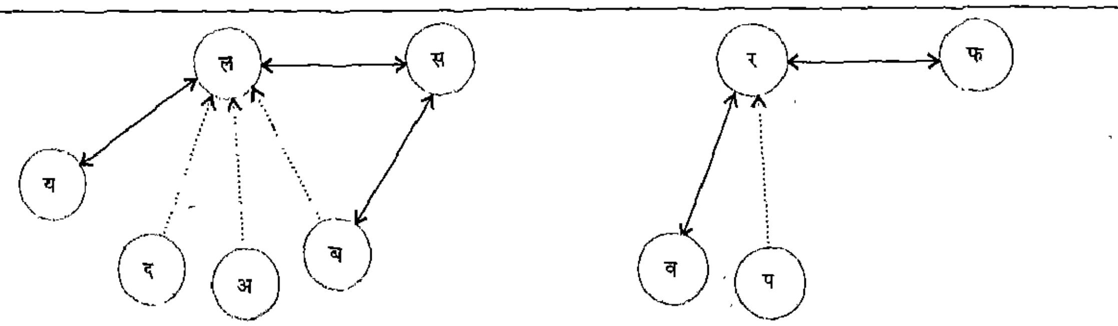
- **आकर्षणीयता :** इसके अंतर्गत एक समूह के प्रति व्यक्ति के आकर्षण-आयाम सम्मिलित हैं; जैसे- (क) सदस्यों का एक दूसरे के प्रति आकर्षण, (ख) प्रत्येक सदस्य का समूह के क्रियाकलापों तथा प्रकार्यों के प्रति आकर्षण, या (ग) वह सीमा जहां

बॉक्स 3.1 **समाजमिति द्वारा समूह संरचना को समझना**

__समाजमिति__ (सामाजिक माप) का उपयोग 1930 में __जे. एल. मोरिनो__ ने आरंभ किया। इस विधि का उपयोग समूह के सदस्यों की एक-दूसरे के लिए पसंद जानने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, समूह के प्रत्येक व्यक्ति से पूछा जा सकता है "वे उस व्यक्ति के बारे में बताएं जिसके साथ काम करना पसंद करेंगे।" दी गई अनुक्रियाओं के आधार पर समाज रेखांकन या सोशियोग्राम (Sociogram) तैयार किया जाता है। चित्र 3.1 में दिए गए ऐसे रेखांकन में, एक समूह के सदस्यों के समाजमितिक चयन को दर्शाया गया है।

दस व्यक्तियों के एक समूह द्वारा दी गई पसंद (Choice) के आधार पर, कल्पित सोशियोग्राम चित्र में आप देख सकते हैं कि (ल) व्यक्ति सितारा है, उसने सर्वाधिक संख्या में वरण प्राप्त किया है। वह सर्वाधिक लोकप्रिय है, उसके बाद लोकप्रिय हैं स एवं र।

तीन सदस्य द, अ एवं प __उपेक्षित या अलग-थलग__ (Isolates) हैं। ब-स, र-फ, र-व के मध्य __परस्पर वरण__ (Mutual Choice) भी प्राप्त हुआ है। समूह में फूट भी है जिसके कारण वह दो उपसमूहों में बंटा है। प्रथम में अ,ब,स,द,य तथा ल और दूसरे में व,फ,र तथा प हैं। व्यक्तियों के इन दो समूह समुच्चयों को जोड़ने वाली कोई वरण रेखा नहीं है। इस प्रकार का अध्ययन सोशियोग्राम के आधार पर किया जा सकता है। समाजमिति से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण के कई तरीके उपलब्ध हैं।



चित्र 3.1 दस व्यक्तियों के एक कल्पित समूह द्वारा बताई पसंद पर आधृत एक समाज रेखांकन

तक व्यक्ति समूह को अपनी आवश्यकताओं की संतुष्टि का साधन मान कर आकृष्ट होता है।

- **प्रयास की मात्रा :** यह पाया गया है कि समूह में प्रवेश पाने के लिए अपेक्षित प्रयास की मात्रा भी समूह संसक्ति को प्रभावित करती है। जिस समूह में प्रवेश के लिए जितना ही ज्यादा प्रयास किया जाएगा उस समूह के प्रति उतना ही अधिक आकर्षण होगा। इससे समूह छोड़ने की संभावना घटती है। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने विद्यालय की टीम का सदस्य बनने के लिए सचेष्ट हैं तो इस बात की संभावना ज्यादा है कि आप उसमें बने रहेंगे।
- **बाहरी खतरे तथा तीव्र प्रतिस्पर्धा :** यह पाया गया है कि यदि समूह को बाहरी खतरों; जैसे – प्राप्त सुविधाओं की समाप्ति, हिंसा, इत्यादि का सामना करना पड़ रहा है तो उस स्थिति में समूह संसक्ति बढ़ जाती है। प्राकृतिक विपदा; जैसे – भूचाल, बाढ़ या युद्ध इत्यादि की घटनाएं भी लोगों को एक दूसरे के समीप लाती हैं। कभी-कभी राजनेता जनता में राष्ट्रीय संसक्ति का भाव पैदा करने के लिए युद्ध के खतरे का उपयोग करते हैं। खेल या पहेली के समाधान जैसे कार्यक्रमों में दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा में जब एक समूह की दूसरे के साथ तुलना की जाती है तो वह समूह के सदस्यों में 'हम' भाव को विकसित करती है। इससे समूह के सदस्यों के बीच उच्च संसक्ति पैदा होती है।
- **समूह के साथ एकात्मकता :** यह समूह के सदस्यों के बीच भावात्मक लगाव को दर्शाती है। समूह के सदस्यों के बीच अंतर्वैयक्तिक जुड़ाव से संसक्ति बढ़ती है। यह पाया गया है कि समूह संसक्ति जितनी ही अधिक होगी, समूह की सीमारेखा भी उतनी ही स्पष्ट होगी और सदस्यों तथा जो सदस्य नहीं है उनके बीच अंतर उतना ही तीव्र होगा। संसक्तिपूर्ण समूह में प्रवेश पाना तथा इसके साथ जुड़ना असंसक्त समूह की (non-cohesive) अपेक्षा कठिन होता है।

बॉक्स 3.2 **समूह-सोच : संसक्ति के प्रतिकूल प्रभाव**

*प्राय: समूहों में टीम में कार्य करने का परिणाम लाभकारी होता है। तथापि **इर्विंग जेनिस** का कहना है कि संसक्ति प्रभावी नेतृत्व में बाधक होती है तथा इसके फलस्वरूप गलत निर्णय ले लिए जाते हैं। जेनिस ने एक प्रक्रिया जिसे **समूह सोच** कहते हैं की खोज की। इस प्रक्रिया में संसक्त समूह में सर्वसम्मति के प्रति रुझान वैकल्पिक कार्यों के यथार्थपरक मूल्यांकन की प्रेरणा से प्रबल हो उठती है। यह निर्णायकों में अतार्किक तथा बिना ढंग से विचारे निर्णय लेने की प्रवृत्ति को व्यक्त करती है। समूह सोच समूह में सर्वसम्मति से एक विचार की स्वीकृति की घटना को दर्शाता है। समूह का प्रत्येक सदस्य यह समझता है कि सभी सदस्य एक निर्णय या नीति पर सहमत हैं। सदस्यों में से कोई भी भिन्न या विरोधी मत नहीं व्यक्त करता है क्योंकि वह सोचता है कि ऐसा करने से समूह की संसक्ति में कमी आएगी तथा वह अलोकप्रिय होगा। फलत: विकल्पों की संख्या घटती जाती है। अध्ययनों से ज्ञात होता है कि ऐसे समूह में परिस्थितियों को नियंत्रित करने की अपनी शक्ति पर अत्यधिक भरोसा होता है तथा वास्तविक जगत के उन संकेतों को जो संकट का अहसास कराते हैं, की अनदेखी या न्यून करने की प्रवृत्ति समूह सदस्यों में होती है। समूह के आंतरिक सौहार्द तथा सामूहिक आश्वस्ति बनाए रखने में, यह समूह वास्तविकता से दूर चला जाता है। समूह सोच की संभावना सामाजिक दृष्टि से एकरूप तथा संसक्त समूह में अधिक होती है जो बाहरी लोगों से अलग-थलग होते हैं, और जिनमें विकल्पों पर विचार करने की कोई परंपरा नहीं होती। वे ऊंची लागत या असफलता का सामना करते हैं। 'समूह सोच' को रोकने या उसका प्रतिकार करने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं : समूह सदस्यों में आलोचनात्मक चिंतन या असहमति को प्रोत्साहित एवं पुरस्कृत करना, समूह को वैकल्पिक क्रिया प्रस्तुत (संपादन) करने के लिए प्रोत्साहित करना, समूह के निर्णय के मूल्यांकन हेतु बाहरी विशेषज्ञ को आमंत्रित करना एवं अन्य विश्वसनीय लोगों से समूह के सदस्यों के बारे में राय लेना इत्यादि।*

किसी समूह में संसक्ति प्राय: इस बात पर निर्भर करती है कि अपनी ओर आकर्षित करने के लिए समूह के पास क्या है और समूह द्वारा लगाई जाने वाली कीमत के द्वारा यह संसक्ति घटती है तथापि व्यक्ति यदि समूह के प्रति प्रतिबद्ध है तो महंगा होने के बावजूद समूह के साथ संसक्ति में वृद्धि पाई जाती है। संसक्ति से समूह के सदस्यों की अभिवृत्ति में एकरूपता आती है। ऐसा होने पर कभी-कभी गलत निर्णय भी हो जाते हैं। इन परिस्थितियों में 'समूह सोच' का गोचर जिसका उल्लेख बॉक्स 3.2 में किया गया है, पाया जाता है। संक्षेप में, एक समूह उस स्थिति में अधिक संसक्त हो जाता है जब उसके सदस्य एक-दूसरे को पसंद करते हैं। समूह के सदस्य होने से, व्यक्ति की प्रतिष्ठा बढ़ती है एवं पुरस्कार मिलता है। जब व्यक्ति को लगता है कि पुरस्कार का कोई वैकल्पिक संसाधन उपलब्ध नहीं है तो समूह सदस्यता की कीमत कम होती है। अंत में, यदि समूह के सदस्यों को भारी कीमत चुकानी पड़ी हो तथा उन्हें लगता है कि वे समूह से बाहर नहीं आ सकते तब वे समूह में ही बने रहना पसंद करते हैं।

आपने क्या सीखा I

1. *दिल्ली में बोर्ड की परीक्षा में बैठने वालों को एक समूह कहा जाएगा।* *सही / गलत*
2. *समूह के सदस्यों में समान अभिप्रेरणा एवं लक्ष्य होते हैं।* *सही / गलत*
3. *मानक द्वारा समूह के सदस्यों का व्यवहार निर्देशित होता है।* *सही / गलत*
4. *समूह-निर्माण के लिए निकटता एक आवश्यक दशा है।* *सही / गलत*
5. *समान विचार एवं मूल्यों को रखने वाले लोग समूह का निर्माण कर सकते हैं।* *सही / गलत*
6. *संसक्त समूह की संरचना कठोर होती है।* *सही / गलत*

अब तक आपने पढ़ा

सामाजिक अंत:क्रिया द्वारा दूसरों तथा स्वयं को समझने में सहायता मिलती है। मानव व्यवहार को समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि व्यक्ति समूह के कार्यों में किस तरह भाग लेता है। 'समूह' पद का तात्पर्य है दो या दो से अधिक लोगों की एक व्यवस्था। समूह के सदस्यों का समान लक्ष्य होता है, समूह की एक संरचना होती है जिसमें भूमिका, पद, मानक एवं मूल्य निर्धारित

होते हैं जो समूह के सदस्यों के क्रियाकलाप को निर्देशित करते हैं। समूह-निर्माण को सहज बनाने वाले कुछ प्रमुख कारक हैं : निकटता, समानता एवं साझे के लक्ष्यसमूह। संसक्ति समूह की निरंतर सक्रियता और प्रभाव क्षमता को सुनिश्चित करती है। संसक्ति आकर्षण की मात्रा, प्रयास की मात्रा, बाहरी खतरा तथा अपनत्व पर निर्भर करती है।

समूह के प्रकार

जैसा कि हमने देखा, एक व्यक्ति कई समूहों से जुड़ा हो सकता है। विभिन्न प्रकार के समूहों से संबंध अल्पकालिक या स्थायी हो सकता है। हम जिन समूहों से जुड़े हैं वे अपने अस्तित्व की अवधि में कई रूप ले सकते हैं। एक समूह, जैसे – परिवार, विभिन्न उद्देश्यों के लिए अन्य समूहों में पुनः विभाजित हो सकता हो सकता है और इसके सदस्य अन्य समूहों से भी जुड़े हो सकते हैं; जैसे – पति-पत्नी, पति तथा उनके सहकर्मी, पत्नी तथा उसके सहकर्मी पुत्री एवं उसकी बास्केट-बाल टीम, पुत्र एवं उसकी क्रिकेट टीम इत्यादि। दूसरे शब्दों में, जब कभी दो या अधिक लोग एक ही क्रियाकलाप से जुड़े हों एवं लोगों के बीच अंतःक्रिया हो, तो समूह का जन्म होता है। आपने पहले पढ़ा है कि अनेक उद्देश्यों की पूर्ति हेतु, व्यक्ति समूह में शामिल होते हैं।

संपादित किए जाने वाले कार्यों या संगठन के अनुरूप समूह भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। सामाजिक समूह विभिन्न आयामों के आधार पर कई तरह व्यवस्थित किए जा सकते हैं; जैसे - (1) आकार (दो सदस्यों का समूह) युगल, (dyad) (2) स्थायित्व - कुछ क्षण से लेकर लंबी अवधि तक, (3) भौगोलिक वितरण (यथा- मैदानी, पहाड़ी, जनजातीय, समुद्रतटीय इत्यादि), तथा (4) निर्धारकों के अनुसार – (रक्त संबंध, सांस्कृतिक रूचि इत्यादि)। मुख्य रूप से समूह को निम्नलिखित प्रकारों में बांटा जाता है। **(1) प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह (2) औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह, (3) निज समूह एवं पर समूह**। इन समूहों का संक्षिप्त विवरण आगे दिया जा रहा है :

प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह

प्राथमिक समूह पहले से ही विद्यमान रहते हैं और व्यक्ति अपने को अनिवार्यतः उनका सदस्य पाता है तथा **द्वितीयक समूह** वे होते हैं जिन्हें व्यक्ति अपनी पसंद से चुनता है। अतः जहां परिवार एक प्राथमिक समूह है वहीं राजनैतिक पार्टी एक द्वितीयक समूह है। **प्राथमिक समूह** में प्रायः अंतरंग तथा आमने-सामने की अंतक्रिया होती है। इसके सदस्यों में भौतिक निकटता होती है तथा परस्पर गहरा सांवेगिक लगाव पाया जाता है। परिवार, खेल सहयोगी (Playmates) या पड़ोसी इसके उदाहरण हैं। प्राथमिक समूह व्यक्ति के प्रकार्यों के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण (केंद्रीय) होता है, प्रायः विकास के आरंभिक चरण में ये व्यक्ति के सामाजिक मूल्यों तथा आदर्शों के निर्माण के निमित्त होते हैं। इसके विपरीत **द्वितीयक समूह** वे होते हैं जिनके सदस्यों में आपसी संबंध तटस्थ, अप्रत्यक्ष, यदा-कदा होते हैं और प्रायः स्थान की दृष्टि से दूरस्थ होते हैं; जैसे-रुचि समूह, राजनैतिक पार्टी या व्यक्ति का अपना राष्ट्र। इसके सदस्य एक लक्ष्य के लिए एक-दूसरे के निकट होते हैं एवं स्वीकृत नियमों के अनुसार कार्य करते हैं। प्रायः देखा जाता है कि बड़े समूह स्वभावतः द्वितीयक समूह होते हैं जबकि छोटे समूहों में प्राथमिक समूह की विशेषताएं पाई जाती हैं।

औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह

ये समूह इस अर्थ में भिन्न होते हैं कि समूह के प्रकार्य किस सीमा तक प्रत्यक्ष या औपचारिक रूप से स्पष्टतः उल्लिखित हैं। आकार तथा संबंधों के प्रकार में परिवर्तन के साथ, समूह में कठोर ढंग से परिभाषित भूमिकाएं एवं पद होते हैं। औपचारिक सामाजिक समूह के प्रकार्य, प्रकट रूप से उल्लिखित (कथित) होते हैं जैसा कि कार्यालय, संगठन या सामाजिक कार्य क्लब में होता है। समूह के सदस्यों को उनके द्वारा किए जाने वाले कार्यों का स्पष्ट एवं औपचारिक ढंग से उल्लेख होता है; जैसे – नौकरी या सेना में। औपचारिक समूह प्रायः द्वितीयक समूह होते हैं। अनौपचारिक समूहों में कार्यों का सख्ती से उल्लेख नहीं किया जाता तथा सदस्यों की भूमिका स्पष्टतः परिभाषित या थोपी नहीं होती है। प्राथमिक समूह; जैसे – परिवार, एक अनौपचारिक समूह है। निर्णय लेने के लिए औपचारिक समूह में कमान की श्रृंखला होती है यद्यपि कई औपचारिक समूहों (जैसा सेना या नौकरशाही) में अनौपचारिक निर्णय की प्रक्रिया समानांतर रूप से कार्यरत होती है। प्राथमिक समूह के सदस्य अनौपचारिक मौकों; जैसे – चाय के समय, भोजन के समय को निर्णय लेने के लिए, संप्रेषण की औपचारिक माध्यम की अपेक्षा अधिक सहज एवं सुविधाजनक पाते हैं।

निज समूह एवं पर समूह

प्राय: व्यक्ति अपनी सामाजिक दुनिया को 'हमारा एवं उसका' की श्रेणियों में रख कर सोचते हैं। दूसरे व्यक्तियों को या तो अपने समूह (जिसे निज समूह कहते हैं) में या अन्य समूह (पर समूह) में रखा जाता है। प्रजाति, धर्म, आयु, व्यवसाय तथा अन्य अनेक विशेषताओं के आधार पर ये अंतर किए जाते हैं। व्यक्तियों को 'अपने' एवं 'पराए' श्रेणियों में बांटने से विरोधी भावनाएं एवं विश्वास, 'निज' तथा 'पर समूह' के सदस्यों के प्रति उपजते हैं। निज समूह के सदस्य प्राय: अनुकूल, वांछनीय व्यवहार रखने वाले, तथा प्रशंसनीय गुणों वाले समझे जाते हैं। पर समूह के सदस्यों का प्रत्यक्षीकरण निज समूह के सदस्यों की तुलना में ऋणात्मक ढंग से किया जाता है। जब कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट समूह से जुड़ जाता है तो उसे अपना समूह, भरोसे एवं प्रतिबद्धता के कारण, दूसरे समूह की अपेक्षा श्रेष्ठ लगता है। इस तरह के प्रत्यक्षीकरण से व्यक्ति में आत्म गौरव की वृद्धि होती है तथा पराए समूह के सदस्यों के प्रति पूर्वाग्रह विकसित होता है। एक विद्यालय के छात्र (निज समूह) दूसरे विद्यालय के छात्रों (पर समूह) को अलग नजरिए से देखते हैं। वे अपने को एक-दूसरे से बेहतर समझते हैं। जो समूह एक संस्कृति या उपसंस्कृति में 'निज समूह' है वह दूसरी संस्कृति में 'पर समूह' हो सकता है। उदाहरण के लिए; एक कलाकार, कलाकारों के समूह को निज समूह एवं वैज्ञानिकों के समूह को पर समूह मानता है जबकि वैज्ञानिक, वैज्ञानिकों के समूह को निज समूह एवं कलाकारों के समूह को पर समूह मानता है। निज समूह तथा पर समूह का प्रत्यक्षीकरण, व्यक्तियों को तथा उनके सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है। समाज में होने वाले परिवर्तनों से जातीय एवं सांस्कृतिक विविधता को स्वीकृति मिली है। विभिन्न सामाजिक क्षेत्रों में निज तथा पर समूह की विभाजन रेखा धूमिल हुई है।

अब तक आपने पढ़ा

समूहों को कई तरह से विभाजित किया गया है; जैसे - प्राथमिक समूह एवं द्वितीयक समूह, औपचारिक एवं अनौपचारिक समूह तथा निज समूह एवं पर समूह। विभिन्न प्रकार के समूह व्यवहार को प्रभावित करते हैं तथा व्यक्ति एवं समाज के बीच अंत:क्रिया के स्वरूप को आकार प्रदान करते हैं। हमारा व्यवहार समूह के स्वरूप तथा इन समूहों के प्रत्यक्षीकरण से प्रभावित होता है।

आपने क्या सीखा II

1. *विभिन्न समूह अपने प्रकार्यों एवं संगठन में एक-दूसरे से भिन्न होते हैं।* सही / गलत
2. *द्वितीयक समूहों के सदस्य वे होते हैं जो नियमित रूप से मिलते हैं।* सही / गलत
3. *सामाजिक संगठन के विशिष्ट प्रतीक, वेशभूषा एवं चिह्न होते हैं।* सही / गलत
4. *प्राथमिक समूह में निकट अंतरंग संबंध होते हैं।* सही / गलत
5. *औपचारिक तथा अनौपचारिक समूह, सदस्यों के आपसी संबंधों के आधार पर भिन्न होते हैं।* सही / गलत
6. *निज समूह एवं पर समूह हमारे भाव एवं व्यवहार को प्रभावित करते हैं।* सही / गलत

व्यक्ति के व्यवहार पर समूह का प्रभाव

आपने यह अवश्य देखा होगा कि हम दूसरे व्यक्तियों के सहयोग से या उनकी उपस्थिति में, कई तरह के कार्य संपादित करते हैं। इस अनुभाग में हम यह अध्ययन करेंगे कि दूसरों के साथ काम करना हमारे निष्पादन को किस तरह प्रभावित करता है।

सामाजिक सहजीकरण

उन परिस्थितियों के बारे में सोचें जब आप अकेले अपने मानदंड को ध्यान में रख दौड़ रहे हैं या जब दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा में भाग रहे हैं। किस परिस्थिति में आप तेज दौड़ेंगे? संभवत: जब आप दूसरों के साथ होड़ या प्रतिस्पर्धा में हैं तब तेज दौड़ेंगे। हम सभी दूसरे व्यक्तियों से कई तरह से प्रभावित होते हैं। क्या आप जानते हैं कि दूसरों की उपस्थिति हमारे व्यवहार पर असर डालती है? यह देखा जाता है कि जब हम समूह में भोजन करते हैं तो अकेले खाने की अपेक्षा अधिक खाते हैं। दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के व्यवहार को कई तरह से सहज बनाती है। **फ्लायड एच. आलपोर्ट** ने अनेक अध्ययन किए जिसमें विभिन्न कार्यों पर व्यक्तियों के निष्पादन की, व्यक्तिगत एवं सामूहिक दशाओं में, तुलना की। एक अध्ययन में प्रतिभागियों से कहा गया कि वे शब्दों के साहचर्य जितना सोच सकते हैं उतने एक कागज पर लिखें। प्रतिभागियों को अकेले तथा दो अन्य व्यक्तियों

की उपस्थिति में काम करने को कहा गया। अध्ययन के परिणामों से यह पता चला कि समूह में काम करने वाले प्रतिभागियों ने, अकेले कार्य करने वाले प्रतिभागियों की अपेक्षा अधिक साहचर्यों का उल्लेख किया। दूसरों की उपस्थिति का निष्पादन पर पड़ने वाला यह सकारात्मक प्रभाव 'सामाजिक सहजीकरण' के रूप में जाना जाता है। सामान्यत:, दूसरों की उपस्थिति में निष्पादन बेहतर पाया गया है तथापि यह सभी दशाओं एवं सभी लोगों के बारे में सही नहीं है। कभी-कभी लोगों के निष्पादन पर दूसरों की उपस्थिति का खराब प्रभाव पड़ता है। दूसरों की उपस्थिति में लोग कभी-कभी अधिक त्रुटियां करते हैं। निष्पादन पर दूसरों की उपस्थिति का यह खराब प्रभाव **सामाजिक अवरोध** (Social Inhibition) कहलाता है। प्राय: हकलाने वाले लोग अकेले पढ़ने की अपेक्षा, दूसरों की उपस्थिति में पढ़ते समय अधिक हकलाते हैं। सामाजिक सहजीकरण सरल, स्वचालित, खूब अच्छी तरह सीखे गए व्यवहारों; जैसे – दौड़ना, पाठ्यसामग्री की नकल करना, इत्यादि कार्यों के निष्पादन में अधिक पाया गया है, परंतु जटिल कार्यों पर यह प्रभाव नहीं पाया गया है।

प्रश्न उठता है कि दूसरों की उपस्थिति क्यों कभी निष्पादन को बढ़ाती है और कभी घटाती है : (1) दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति को ऊर्जस्वित करती है या तीव्र उद्वेलन का भाव उत्पन्न करती है जिससे निष्पादन में वृद्धि होती है। (2) सामाजिक सहजीकरण का दूसरा कारण है मूल्यांकन का बोध या दूसरों द्वारा मूल्यांकित किए जाने का बोध जो उद्वेलित करता है। ऋणात्मक मूल्यांकन का भय विशेष रूप से सरल कार्यों की दशा में, व्यक्ति को अच्छे स्तर पर निष्पादन करने के लिए तत्पर कर सकता है। जब कार्यरत व्यक्ति जटिल कार्यों पर कोई गलती करता है एवं ऋणात्मक प्रतिक्रिया की कल्पना करता है तो घबराने लगता है। ऐसी स्थिति में वह त्रुटियां करता है। (3) सामाजिक सहजीकरण में सहायक एक अन्य कारक आत्म-प्रस्तुति या दूसरों के सामने अच्छे रूप में दिखना या उच्च निष्पादन करने की चिंता है। आप याद करें, जब विद्यालय की प्रार्थना सभा में या दर्शकों के सामने मंच पर खड़े हुए थे तो क्या आप उस समय परेशान थे या उत्साहित? सामान्यत:, सामाजिक सहजीकरण **मूल्यांकन की चिंता**-दूसरे लोगों द्वारा परखे (जांचे) जाने की भावना (जो प्राय: सक्रिय करती है) या **आत्म-प्रस्तुति**-दूसरों के सामने अच्छा दिखने, से जुड़ा होता है न कि केवल दूसरों की उपस्थिति मात्र से।

सामाजिक श्रमावनयन

कल्पना कीजिए कि आप और आपके सहपाठियों को एक भारी मेज को एक कमरे से दूसरे कमरे में पहुंचाने के लिए कहा जाता है। आप सभी उस मेज को धकेलने का प्रयास करते हैं। क्या आप यह सोचते हैं कि इस काम में सभी लोगों ने समान मात्रा में प्रयास किया होगा? वे ऐसा कर भी सकते हैं और नहीं भी। उनमें से कुछ लोग अपनी सारी शक्ति लगा देंगे। कुछ लोग मात्र सहायता करते दिखेंगे या वास्तविकता से अधिक प्रयास करने का दिखावा करेंगे। यह प्रवृत्ति प्राय: उस स्थिति में देखने को मिलती है, जब एक समूह को काम पूरा करने को कहा जाता है। ऐसे अवसरों पर कुछ सदस्य कठिन परिश्रम करते हैं जबकि अन्य सदस्य काम करने का बहाना करते हुए अपने हिस्से के लिए तय काम से कम मात्रा में कार्य करते हैं। जितना वे अकेले कर सकते हैं, उसकी अपेक्षा भी कम कार्य करते हैं। ऐसे प्रभाव को **सामाजिक श्रमावनयन** कहा जाता है। अर्थात् वैयक्तिक दशा की अपेक्षा, समूह में कार्य करते समय व्यक्ति की अभिप्रेरणा और प्रयास में कमी आती है। एक प्रयोग में, छात्रों से अकेले या चार-छह लोगों के समूह में, जितनी जोर से ताली बजा सकते थे या चिल्ला सकते थे ताली बजाने या चिल्लाने को कहा गया। यह पाया गया कि प्रत्येक व्यक्ति द्वारा पैदा की गई आवाज की मात्रा में समूह के आकार में वृद्धि के साथ कमी या गिरावट आती गई। दूसरे शब्दों में, समूह के आकार में वृद्धि के साथ, प्रतिभागियों के प्रयास में कमी आई।

सामाजिक श्रमावनयन एक सामान्य गोचर है। अध्ययनों में पाया गया है कि यह कई कारणों से होता है: (1) समूह के सदस्य संपादित किए जाने वाले कार्यों के प्रति कम जिम्मेदारी महसूस करते हैं एवं कम प्रयास करते हैं, (2) सदस्यों की अभिप्रेरणा में कमी आती है क्योंकि वे यह महसूस करते हैं कि उनके कार्यों का मूल्यांकन वैयक्तिक स्तर पर नहीं होता है – अत: कठिन परिश्रम क्यों करें, तथा (3) जब कार्य उन्हें उबाऊ लगता है, विशेष रूप से उन स्थितियों में जहां वे ऐसे लोगों के साथ कार्य कर रहे हैं, जिनको वे अच्छी तरह न तो जानते हैं न ही उनका सम्मान करते हैं।

सामाजिक श्रमावनयन को निम्नलिखित उपायों द्वारा कम किया जा सकता है : (1) प्रत्येक व्यक्ति के प्रयास को पहचान प्रदान करके, (2) समूह सदस्यों की, कार्य के सफल निष्पादन (कठिन परिश्रम के लिए दबाव)

की प्रतिबद्धता को बढ़ाकर, (3) किसी कार्य के प्रत्यक्ष महत्त्व या मूल्य को बढ़ाकर, (4) लोगों में यह भाव विकसित करके कि कार्य के प्रति उनका योगदान विशिष्ट है, (5) समूह संसक्ति में वृद्धि करके, जिससे समूह (निष्पादन) परिणाम के प्रति लगाव में वृद्धि होती है।

जोखिम उठाना

समूह कई तरह के कार्य करते हैं जिसमें निर्णय लेना भी शामिल है। जैसा कि आप जानते हैं, निर्णय लेने में उपलब्ध सूचनाओं को एकत्र कर उनका मिलान किया जाता है ताकि उपलब्ध विकल्पों में से किसी एक को चुना जा सके। आजकल ज्यादातर निर्णय समूह द्वारा लिए जाते हैं। खेल टीम का चुनाव, कानून को लागू करना, सरकारी नीतियों तथा राजनीतिक कार्यक्रमों को लागू कराना, एवं शैक्षिक तथा जीविका या व्यवसाय हेतु चयन इसके उदाहरण हैं। सामान्यतः यह माना जाता है कि समूह, सदस्यों के ज्ञान एवं विशेषज्ञता को एकत्र कर भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों के ऊपर आपस में विचार-विमर्श का अवसर प्रदान करते हैं। जटिल समस्याओं की स्थिति में, इस बात की संभावना अधिक होती है कि समूह का कोई सदस्य उस समस्या के समाधान के लिए आवश्यक कौशल रखता हो, एवं अन्य लोगों की अपेक्षा निर्णय तक सरलता से पहुंच सकता हो। क्या वास्तव में यह सही है? क्या समूह वास्तव में व्यक्ति द्वारा अकेले निर्णय लेने की अपेक्षा, समस्या को समझने एवं समाधान तक पहुंचने या समस्या का समाधान अधिक प्रभावी तथा सही ढंग से करने में सक्षम होता है? प्रचलित मत के विपरीत, शोध यह दर्शाते हैं कि अकेले में निर्णय लेने की अपेक्षा, समूह में अधिक बढ़ा-चढ़ा कर निर्णय लिए जाते हैं। वे निर्णय के आयाम में धनात्मक या ऋणात्मक छोरों के निकट पहुंच जाते हैं। समूह में निर्णय लेते समय विचारों का ध्रुवीकरण (Polarisation) हो जाता है।

कितनी बार आपने अकेले जाकर अपने अध्यापक से खाली घंटे (अवकाश) के बारे में पूछा होगा? शायद कभी नहीं। परंतु पूरी कक्षा के सदस्य के रूप में आपने ऐसा कई बार किया होगा। ऐसे ही, छात्र एक समूह में कक्षा में अनुपस्थित होने का जोखिम लेते हैं जबकि अकेला छात्र प्रायः ऐसा नहीं कर सकता। अनेक अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि समूह, व्यक्ति की अपेक्षा अधिक जोखिम लेने की प्रवृत्ति दर्शाता है। इस प्रभाव के अध्ययन की प्रायोगिक विधि के दो चरण होते हैं। सबसे पहले प्रतिभागियों को अनेक समस्याओं पर व्यक्तिगत स्तर पर अकेले निर्णय देने को कहा जाता है जिसमें वे या तो बड़ा या छोटा जोखिम ले सकते हैं। इसके बाद उन्हें एक समूह की दशा में रखा जाता है तथा उनसे, उन्हीं समस्याओं पर विचार-विमर्श करने को कहा जाता है तथा समूह के स्तर पर निर्णय लेने को कहा जाता है। एक प्रयोग में, प्रतिभागियों से, कई समस्याओं को पढ़ने को कहा गया तथा संस्तुति देने के लिए कहा गया। ये संस्तुतियां ऐसी थीं जिनमें असफलता का जोखिम भिन्न-भिन्न मात्रा में था और उनमें से किसी एक को चुनने को कहा गया। आरंभ में, प्रतिभागियों ने स्वतः निर्णय लिया। बाद में समूह की स्थिति में इन पर विचार-विमर्श किया गया, उसके बाद समूह ने अपना निर्णय दिया। यह देखा गया कि समूह के अन्य सदस्यों से विचार-विमर्श करने के बाद, समूह के निर्णय में आरंभिक व्यक्तिगत निर्णय की अपेक्षा अधिक ध्रुवीकरण था। इससे स्पष्ट होता है कि समूह के निर्णय व्यक्तिगत स्तर पर किए गए निर्णय की अपेक्षा अधिक जोखिम भरे (या जोखिम रहित) होते हैं।

अनुरूपता, अनुपालन एवं आज्ञापालन

पिछले खंड में आपने पढ़ा था कि सामाजिक सहजीकरण तथा सामाजिक अवरोध सामाजिक प्रभाव का सरलतम रूप प्रस्तुत करते हैं। यदि आप विचार करें तो पाएंगे कि पूरे दिन में आपको कई बार ऐसी स्थितियों से गुजरना पड़ा होगा जब दूसरे व्यक्तियों ने आपको प्रभावित करने का प्रयास किया हो। उदाहरणार्थ, वे चाहेंगे कि जैसा वे चाहते हैं उसी तरह आप सोचें, महसूस करें या कार्य करें। रेडियो एवं दूरदर्शन के व्यापारिक विज्ञापन, समाचार पत्रों, पत्रिकाओं में विज्ञापन, माता-पिता, अध्यापक एवं मित्रों द्वारा अनुरोध, एक दूसरे प्रकार का सामाजिक प्रभाव उत्पन्न करते हैं। कुछ लोग चापलूसी करके या धमकी देकर, प्रभावित करने का प्रयास करते हैं। प्रभाव के ऐसे प्रयास जीवनपर्यंत चलते रहते हैं। वस्तुतः **सामाजिक प्रभाव** दूसरों के द्वारा हमारी अभिवृत्तियों, विश्वासों, प्रत्यक्षीकरण या व्यवहार में परिवर्तन लाने के प्रयास होते हैं। आप उन तरीकों को याद करने का प्रयास कीजिए जिनके द्वारा सुबह से शाम तक लोगों ने आपको प्रभावित करने की चेष्टा की है। आप अनुभव

करेंगे कि सामाजिक प्रभाव हमारे जीवन का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। सामाजिक प्रभाव के कुछ रूप ऐसे होते हैं जिनमें दूसरे लोगों ने क्या किया है वह अधिक महत्त्वपूर्ण होता है। उन स्थितियों में हम जो कुछ करते हैं दूसरों से प्रभावित होकर ही, अन्यथा हम वह कार्य नहीं करते। दूसरे अवसरों पर, हम उनके प्रभाव को चुनौती देते हुए, अपने विचारों को अपनाने के लिए उन्हें प्रभावित करते हैं। पहले आपने यह पढ़ा था कि समूह-निर्णय में सामाजिक प्रभाव की प्रमुख भूमिका होती है। इस अनुभाग में तीन प्रमुख समूह प्रक्रमों – अनुरूपता, अनुपालन एवं आज्ञापालन का वर्णन किया गया है।

अनुरूपता

अनुरूपता के अनेक उदाहरण हैं : यूनीफार्म में स्कूल जाना, समय सारणी का पालन, खेल के मैदान में खेल के नियमों को अपनाना, समाज की प्रत्याशा के अनुरूप अर्थात विभिन्न परिस्थितियों में कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसे ध्यान में रख कर प्रयास करना इत्यादि। व्यक्ति कई ढंग से अनुरूपता का प्रयास करते हैं; जैसे-गाड़ी चलाते हुंए ट्रैफिक के नियमों को अपनाना, पूजा के स्थान पर प्रवेश करते समय स्वीकृत कृत्यों (जैसे-हाथ पैर धोना) को करना, या विद्यालय के मानकों का पालन ये सभी अनुरूपता के उदाहरण हैं। अत: ***अनुरूपता एक प्रकार का सामाजिक प्रभाव है जिसके अंतर्गत कोई व्यक्ति समूह के अन्य लोगों के व्यवहार के समान बनने के लिए अपने व्यवहार या विश्वास में परिवर्तन करता है।***

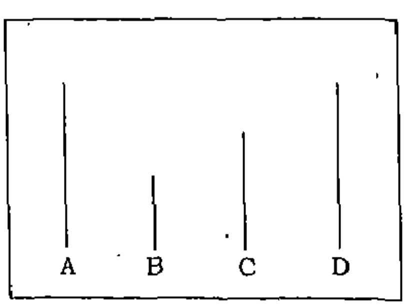
अनुरूपता में समूह-दबाव को मानना निहित है। समूह-दबाव या तो प्रकट होता है या प्रच्छन्न। वास्तव में समूह-दबाव में अनुरूपता अनुक्रियाएं, प्रकट व्यवहार के रूप में हो सकती हैं। एक छात्र अपने सहपाठियों के दबाव में आकर क्रिकेट मैच देखने जा सकता है। अनुरूपता के दबाव में क्रिया का निषेध भी हो सकता है। उदाहरणार्थ, एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की इसलिए सहायता नहीं करता कि समूह ने उसे अवांछनीय व्यक्ति कहा है। अनुरूपता को प्रदर्शित करने वाला एक प्रायोगिक अध्ययन का उल्लेख बॉक्स 3.3 में किया गया है।

अनुरूपता **सूचनात्मक प्रभाव** के कारण पैदा होती है। यह प्रभाव वास्तविकता के स्थान पर साक्ष्य को स्वीकार करने के कारण पाया जाता है। इस प्रकार के

बॉक्स 3.3 अनुरूपता का प्रयोगात्मक प्रदर्शन

प्रयोग शाला में किए गए अनेक अनुसंधान यह प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति, समूह के अन्य सदस्यों से प्रभावित होकर अनुरूप अनुक्रिया करता है। ***सोलोमन ऐश*** *द्वारा किए गए एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग से यह स्पष्ट होता है कि समूह-दबाव के कारण व्यक्ति ने समूह के निर्णय के अनुरूप मूल्यांकन किए।*

ऐश ने प्रतिभागियों को प्रत्यक्षीकरण की सरल समस्याओं की एक श्रृंखला जैसा कि चित्र 3.2 में दिखाया गया है, प्रस्तुत की। इसके अंतर्गत एक मानक रेखा (A) तथा तीन भिन्न-भिन्न लंबाई की रेखाएं जिनमें से केवल एक मानक रेखा की लंबाई के बराबर थी, रखी गईं। प्रतिभागी को यह बताना था कि तीनों तुलनीय रेखाओं में से कौन-सी रेखा मानक रेखा के बराबर है। प्रयोग करते समय कई दूसरे लोग (सामान्यत: छह से आठ) भी उपस्थित थे परंतु वास्तविक प्रतिभागी के लिए अपरिचित, तथा प्रयोगकर्ता के सहयोगी थे। कुछ अवसरों पर, जिन्हें क्रांतिक प्रयास कहा गया (अठारह में से बारह समस्याओं पर), प्रयोगकर्ता के सहयोगियों ने गलत उत्तर दिए जैसे उन सबने मानक रेखा की तुलनीय रेखा के लिए एक गलत रेखा चुनी। इन लोगों ने प्रयोग के प्रतिभागियों के उत्तर देने के पहले ही अपनी अनुक्रिया प्रस्तुत कर दी। अत: इन क्रांतिक प्रयासों में, जब प्रयोगकर्ता के सहयोगी जो बहुमत में थे, अनुक्रिया कर रहे थे, लक्षित प्रतिभागी भी मौजूद था। परिणाम में पाया गया कि ऐश के ज्यादातर प्रतिभागियों ने बहुमत से प्रभावित होकर गलत उत्तर ही दिए। नियंत्रित दशा के प्रयोज्य, जो अकेले मूल्यांकन कर रहे थे, उन्होंने कोई गलती नहीं की। इस प्रयोग से स्पष्ट होता है कि समूह का प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर पड़ता है।



चित्र 3.2 अनुरूपता अध्ययन में प्रयुक्त सामग्री

तर्कों पर आधृत अनुरूपता को दूसरों के क्रियाकलापों के आधार पर अपने संसार के बारे में ज्ञान प्राप्त करना कहते हैं। हम दूसरों को देखकर सीखते हैं, जो हमारे लिए अनेक सामाजिक मान्यताओं के बारे में जानकारी के लिए सबसे विश्वस्त उपाय होते हैं। समूह के नए सदस्य दूसरे सदस्यों की क्रियाओं का अवलोकन करके समूह की प्रथाओं के बारे में सोचते हैं। अन्य व्यक्तियों से संसार के बारे में सूचना प्राप्त होती है तथा सूचना-निर्भरता से अनुरूपता आती है। सामाजिक **मानकों के प्रभाव** (व्यक्ति की दूसरों द्वारा स्वीकार किए जाने या सराहे जाने की इच्छा) द्वारा भी अनुरूपता पैदा होती है। इन दशाओं में, लोग इसलिए अनुरूपता प्रदर्शित करते हैं क्योंकि समूह से मिलना या विचलन होने पर समूह द्वारा अस्वीकृति किए जाने या किसी रूप में दंडित होने की संभावना होती है।

सामान्यत: यह पाया जाता है कि अंतिम निर्णय समूह में बहुमत द्वारा लिया जाता है परंतु कुछ दशाओं में, अल्पमत अधिक प्रभावी हो जाता है। यह तब होता है जब अल्पमत वाले दृढ़ एवं कड़े रुख के साथ बहुमत के दृष्टिकोण के औचित्य पर संदेह व्यक्त करते हैं। इससे समूह में द्वंद्व उत्पन्न हो जाता है (बॉक्स 3.4 देखें)।

अनुरूपता-व्यवहार की अनेक व्याख्याएं प्रस्तुत की गई हैं। एक व्याख्या यह है कि लोग तब अनुरूपता दर्शाते हैं जब यह महसूस करते हैं कि दूसरों द्वारा दी गई सूचनाएं सही एवं सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं। दूसरी, अस्पष्ट परिस्थितियों में, जहां हमें यह जानकारी नहीं होती कि क्या सही है तब हम कोई निर्णय लेने के पहले उन लोगों के विचारों एवं व्यवहारों को देखते हैं जो हमारे जैसे (समान) होते हैं। हम अपने समान लोगों को देख कर एवं उनका अनुसरण कर अस्पष्टता का समाधान कर लेते हैं। उदाहरणार्थ, किसी को भिन्न समुदाय वालों के यहां जाने पर जहां की परंपराओं से हम अपरिचित हों, तो हमें क्या करना है, इसके लिए अपने आस-पास के लोगों को देखते हैं एवं उनका अनुकरण करते हैं। तीसरा, वे लोग जो उस समय अनुरूप नहीं होते हैं, उन्हें सामाजिक अनुमोदन नहीं मिलता। उन्हें अस्वीकृत किया जाता है। अत: समाज की आलोचना से बचने के लिए व्यक्ति समाजस्वीकृत मत से भिन्न (विचलन) मत नहीं देता और अनुरूपता दिखलाता है। दूसरों के साथ चलने या अन्य लोगों जैसा व्यवहार करने से, व्यक्ति की दूसरों द्वारा पसंद या स्वीकृत किए जाने की आवश्यकता की पूर्ति भी होती है।

अनुपालन

कभी आपने यह भी सोचा है कि लोग आपसे, जैसा चाहते हैं वैसे कोई काम करा लेते हैं? हम सब लोग अनुपालन के भिन्न-भिन्न तरीकों या प्रविधियों का उपयोग करते हैं ताकि दूसरे लोग हमारे अनुरोध को मान लें। आपने पढ़ा है कि बिना किसी बाह्य दबाव के भी व्यक्ति दूसरों के मूल्यांकन के अनुरूप अनुक्रिया (व्यवहार) करते हैं। इससे पता चलता है कि व्यक्ति के व्यवहार पर, अव्यक्त (अनकहा) दबाव अधिक प्रभावशाली होता है। ***अनुपालन सामाजिक प्रभाव का एक प्रकार है जिसके अंतर्गत एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से प्रत्यक्ष रूप से अनुरोध करता है।*** अनुपालन को सुनिश्चित करने की अनेक प्रविधियां हैं, इनमें से कुछ की संक्षिप्त चर्चा नीचे की जा रही है।

- **मित्रता/पसंद :** हम ज्यादातर अपने मित्रों या जिन लोगों को पसंद करते हैं उनसे अनुरोध करते हैं न

बॉक्स 3.4 **अल्पमत का प्रभाव**

प्राय: हम ऐसे लोगों से भी मिलते हैं जो समूह के मत से भिन्न मत रखते हैं। वे अल्पमत में होते हैं तथा जिस समूह से संबद्ध हैं उसके निर्णयों का विरोध करते हैं। बहुमत उनके विचार को कोई महत्त्व नहीं देता तथापि सदैव ऐसा नहीं होता। इसके अनेक उदाहरण मिलते हैं कि व्यक्ति अल्पमत में होते हुए, बहुमत के विचारों को प्रभावित करता है। अल्पमत प्रभाव तब पड़ता है जब अल्पमत वाले व्यक्ति : (1) बहुमत के विचारों का निरंतर विरोध कर रहे हों, (2) जो हठधर्मी एवं मताग्रही नहीं दिखते, (3) सामयिक सामाजिक संदर्भों के साथ संगत हैं। अनेक सामाजिक आंदोलन, थोड़े से लोगों द्वारा शुरू किए गए जिन्होंने बहुमत के विचारों को चुनौती दी। फ्रांस के समाज मनोवैज्ञानिक ***सर्ज*** *मास्कोविकी ने यह प्रदर्शित किया कि कुछ निश्चित परिस्थितियों में अल्पमत का प्रभाव अधिक पड़ता है। प्रायोगिक ढंग से, उन्होंने यह प्रदर्शित किया है कि जब अल्पमत के लोग किसी पक्ष पर निरंतर बल देते हैं तो उसका प्रभाव प्रतिभागियों के प्रकट व्यवहारों तथा उद्दीपक स्थिति को देखने के ढंग, पर पड़ता है।*

कि उनसे जिन्हें हम नापसंद करते हैं या जो अजनबी होते हैं। यह पाया गया है कि अपने प्रति लोगों की पसंद को, हम अपने बाह्य रूपों (आकार-प्रकार) में सुधार लाकर, सकारात्मक अवाचिक संकेतों (जैसे-मुसकराना, नेत्र संपर्क इत्यादि) द्वारा, या महत्त्वपूर्ण लोगों से सहमत होकर, उनमें रुचि दिखाकर, किसी का पक्ष लेकर, उपहार देकर, अधिक मात्रा में अनुपालन पा सकते हैं।

- **प्रतिबद्धता/संगति** : एक बार जब हम किसी क्रिया या संस्थिति के लिए प्रतिबद्ध होते हैं तो वे व्यवहार जो हमारे विचार के साथ मेल खाते हैं, उनके अनुपालन का प्रयास करते हैं। उदाहरण के लिए, घर-घर जाकर सामान बेचने वाले लोग इस तरीके का उपयोग करते हैं। वे पहले छोटा अनुरोध (किसी ब्रांड का, जिसे प्रयोग करते हों नाम बताएं) करते हैं तत्पश्चात् बड़ी मांग को स्वीकार करने के लिए कहते हैं जैसे किसी नए ब्रांड को स्वीकार करना या किसी ब्रांड की विशेष योजना को स्वीकार करना इत्यादि।
- **कमी या अभाव** : वे चीजें जिनका अभाव होता है, या कठिन एवं विरल होती हैं, वे आसानी से उपलब्ध होने वाली वस्तुओं की अपेक्षा अधिक मूल्यवान समझी जाती हैं। यह भी अनुपालन का एक महत्त्वपूर्ण आधार का काम करता है। यह तरीका प्रायः अधिकारियों या मालिकों द्वारा अपनाया जाता है। वे पहले नौकरी देने के लिए सहमत नहीं होते हैं। इस प्रकार सक्षम कर्मचारियों को काम पर लेने का अवसर बनाए रखते हैं। अनुपालन की, यह एक प्रभावी विधि है।
- **पारस्परिकता** : प्राय हम उन लोगों के अनुनय का अनुपालन अधिक करते हैं जिन्होंने कभी हमारा पक्ष लिया है अपेक्षाकृत उनके जिन्होंने ऐसा नहीं किया है। दूसरों की इस कृतज्ञता को वापस करने की स्थिति में भी अनुपालन पाया जाता है। आप अपने मित्र की सहायता यह सोचकर करते हैं कि उसने कभी आपकी सहायता की होगी।
- **अधिकार** : वे लोग जो अधिकारसंपन्न हैं या वैसे दिखते हैं हम उनके अनुरोध का अनुपालन करते हैं। विद्यालय में आप कक्षा के मॉनीटर, अध्यापक तथा प्रधानाचार्य की बात मानते हैं।

आज्ञापालन

वे लोग जो अधिकारसंपन्न हैं उनके अनुरोध को स्वीकृत करने की प्रवृत्ति हममें होती है। इस प्रकार का स्पष्ट एवं प्रत्यक्ष प्रभाव आज्ञापालन कहलाता है। ***जब व्यक्ति दूसरों के आदेश या आज्ञा का पालन कुछ कार्य करने के लिए करते हैं तो उसे आज्ञापालन कहा जाता है।*** प्रभुत्वशाली या अधिकारसंपन्न व्यक्ति का शक्ति के कारण आज्ञापालन किया जाता है। यदि व्यक्ति का दूसरे पर प्रभाव है तो आज्ञापालन की मांग होती है। ऐसे लोग अपने ढंग से (जैसे - निषेधात्मक स्वीकृति, फाइन या पदावनति) अपने आदेश को लागू कराते हैं। अतः प्रभुत्वशाली व्यक्ति के आदेश का पालन तो होता है परंतु वे लोग जो प्रभाव में नहीं हैं, विनम्रता द्वारा

बॉक्स 3.5 आज्ञापालन : मिलग्राम के द्वारा किया गया प्रयोग

मिलग्राम ने आज्ञापालन पर एक प्रयोग किया जिसमें भिन्न-भिन्न सामाजिक-आर्थिक तथा शैक्षिक स्तरों से प्रतिभागी लिए गए थे। उन्हें जोड़ों में बाँटा गया जिनमें एक अध्यापक तथा दूसरा व्यक्ति सीखने वाले छात्र की भूमिका में था। छात्र प्रतिभागी को शब्द साहचर्यों की एक सूची सीखनी थी जबकि अध्यापक का कार्य उद्दीपक प्रस्तुत करना, उत्तर लिखना तथा छात्र की प्रत्येक गलत अनुक्रिया पर आघात की तीव्रता/बढ़ते हुए विद्युत् आघात देना था। अध्यापक को विश्वास था कि वे छात्र को आघात दे रहे हैं। परंतु वास्तव में छात्र को आघात नहीं मिलता था। प्रयोग की अवधि में, छात्र एक कोठरी में बैठा था तथा छात्र एवं अध्यापक के बीच का संप्रेषण इंटरकॉम के माध्यम से होता था। जब भी छात्र को आघात दिया जाता था वह चिल्लाता था तथा आघात रोकने को कहता था। अध्यापक प्रयोगकर्ता से निर्देश प्राप्त करता था। यदि प्रयोगकर्ता कहता था "कृपया जारी रखें" तो अध्यापक आघात देता रहता था (वास्तव में, कोई आघात नहीं दिया जाता था और सभी सीखने वाले प्रयोगकर्ता के सहयोगी थे, जो अपनी भूमिका कर रहे थे)। मिलग्राम के प्रयोग के करीब 65 प्रतिशत प्रतिभागियों ने प्रयोगकर्ता के निर्देश का पालन किया। इस संभाव्यता को कम करने के लिए कि प्रतिभागियों को आघात दिया गया होगा, मिलग्राम के अध्यापकों को, छात्रों (जिन्हें आघात दिया गया) के निकट लाए। परंतु जब अध्यापक से, छात्र के हाथ को,

क्रमशः ...

जबरन आघात यंत्र पर ले जाने को कहा गया तो केवल 35 प्रतिशत लोगों ने ऐसा किया।

बाद में प्रतिभागियों को, दो अन्य युग्मों के साथ युग्मित किया गया जो प्रयोगकर्ता के निर्देश को नहीं माने एवं आघात देना बंद कर दिया। यह पाया गया कि 90 प्रतिशत अध्यापकों ने इस समूह को अपनाया। एक अन्य उदाहरण में, जब प्रयोगकर्ता अपने स्थान से हट गया एवं एक अन्य प्रतिभागी ने छात्र को आघात देने को कहा तो यह पाया गया कि उन्होंने आघात देने से मना कर दिया। यदि वह व्यक्ति स्वयं आघात देने के लिए आया तो अध्यापक ने उसे भी रोक दिया। मिलग्राम के अध्ययन के निम्नलिखित परिणाम हैं :

- *प्रभुत्वशाली व्यक्ति की उपस्थिति के बदले प्रभुत्वशाली विशेषज्ञ व्यक्ति की उपस्थिति अधिक प्रभावशाली थी।*
- *यह कहना कि "कृपया जारी रहे" का तात्पर्य है कि मैं विशेषज्ञ हूं एवं जानता हूं कि छात्र को आघात से कोई हानि नहीं होगी। इस प्रच्छन्न विश्वास (भरोसा) ने प्रतिभागी द्वारा आघात जारी रखने में प्रमुख निर्धारक का कार्य किया।*
- *यदि किसी व्यक्ति को आघात देने का तार्किक आधार है तो अध्यापकों ने व्यक्ति के पीड़ा में होने के बावजूद, आघात देना जारी रखा।*

अपनी बात का अनुपालन कराते हैं। समाज मनोवैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा इस प्रकार के प्रभावों की पुष्टि हुई है। बाक्स 3.5 में वर्णित **स्टेनली मिलग्राम** द्वारा किए गए प्रयोग का अध्ययन कर सकते हैं।

मिलग्राम के अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि यदि प्रभुत्वशाली व्यक्ति द्वारा आदेश दिया गया है तो सामान्य लोग निर्दोष व्यक्ति को नुकसान पहुंचाते हैं। मिलग्राम द्वारा प्रदर्शित आज्ञापालन का गोचर व्यक्ति की सामान्य प्रवृत्ति को दिखाता है जब वह सामाजिक दबाव में आकर समूह मानक के अनुरूप कार्य करने लगता है। वास्तविक जीवन में भी देखा जाता है कि किस प्रकार समूह-दबाव के प्रभाव में लोग, निर्दोष व्यक्तियों पर हिंसात्मक व्यवहार करते हैं (जैसे – 1989 में, तियानमिन स्क्वायर में चीनी सेना द्वारा निहत्थे नागरिकों पर गोली चलाने का आदेश)। यहां यह जानना आवश्यक है कि ऐसे विध्वंसक आदेश का पालन कैसे होता है? किन कारणों से लोग समाज के इस शक्तिशाली रूप से प्रभावित होते हैं? यह देखा गया है कि इन परिस्थितियों में व्यक्ति अधिकारी की आज्ञा का पालन करते हुए अपने कार्यों से छुटकारा पा लेता है। प्राय: स्तर या संस्थिति के प्रतीकों (जैसे – वेश-भूषा/पद नाम) से युक्त अधिकारी का प्रतिरोध करना कठिन होता है। पुन: अधिकारी द्वारा विध्वंसात्मक आज्ञापालन के लिए आदेश देने से हिंसा में वृद्धि धीरे-धीरे उच्चतर स्तर की ओर होने लगती है। आगे चलकर यह आज्ञापालन, अनुभागियों के लिए प्रतिबद्धता के रूप में विकसित हो जाता है। उदाहरण के लिए, प्रारंभ में पुलिस से प्रदर्शनकारियों को पकड़ने, धमकाने के लिए कहा जाता है; धीरे-धीरे उनसे निहत्थे लोगों को पीटने, प्रताड़ित करने या गोली मारने के आदेश दिए जाते हैं। अंतत: घटनाएं जिनमें विध्वंसात्मक आज्ञापालन निहित है, ऐसी तेजी से घटित होती हैं कि व्यक्ति को सोचने का बहुत कम मौका मिलता है।

क्रियाकलाप 3.2

प्रभुत्वशाली व्यक्ति द्वारा निर्देश के पालन को समझना

उस स्थिति के बारे में सोचिए जिसमें प्रभुत्वशाली व्यक्ति द्वारा निर्देश के पालन हेतु कहा गया है। ऐसी स्थिति में आप अपनी भूमिका के बारे में क्या महसूस करेंगे? अपने अध्यापक के साथ कक्षा में विचार-विमर्श करें।

सहयोग तथा प्रतियोगिता

एक लंबे तार में पांच छोटे-छोटे कार्क बांधकर बोतल में एक-एक करके नीचे उतारें तथा अपने किसी मित्र से तार से प्रत्येक कार्क खिंचवाएं। यदि आप उन्हें प्रतियोगिता के लिए कहते हैं कि कौन सबसे पहले कार्क बाहर निकालेगा तो आप पाएंगे कि वे सभी पांच कार्कों को एक साथ बाहर निकालने की कोशिश करेंगे जिससे सभी कार्क बोतल की गरदन में अटक जाएंगे। परंतु यदि उनसे यह कहा जाए कि बताएं किस तरह कार्क को बोतल से जल्दी से बाहर किया जा सकता है तो संभवत: वे उन्हें अच्छी तरह अपने को संगठित करेंगे और एक-एक करके कार्क बाहर खींचेंगे। यह उदाहरण समूह में सहयोग तथा प्रतियोगिता की भूमिका को दिखाता है।

वैसे तो सबके द्वारा स्वीकृत साझे के लक्ष्य समूह के सभी सदस्यों द्वारा अपनाये जाते हैं परंतु सभी व्यक्ति उसके प्रति समान मात्रा में प्रतिबद्ध नहीं हो सकते। साझा लक्ष्य किस ढंग से परिभाषित किया गया है, यह समूह संरचना के लिए महत्त्वपूर्ण है। लक्ष्य सहयोगात्मक हो सकता है या प्रतियोगितात्मक । तकनीकी दृष्टि से वह व्यवहार जिससे पूरे समूह का सम्मिलित या मिला-जुला लाभ होता है, सहयोग कहा जाता है। इसके विपरीत, वह व्यवहार जिसको करने से अधिकतम (सामूहिक) लाभ हो, प्रतियोगिता कहलाता है। सहयोगात्मक लक्ष्य वे होते हैं जो इस तरह परिभाषित होते हैं कि समूह का प्रत्येक सदस्य लक्ष्य की प्राप्ति कर सकता हो, यहां लक्ष्य एक दूसरे पर निर्भर होता है। प्राय: वे स्थितियां जिनमें समूह या टीम का प्रयास जरूरी हो सहयोगात्मक लक्ष्य (जैसे- रिले दौड़) को व्यक्त करती हैं। प्रतियोगितात्मक लक्ष्य को इस प्रकार परिभाषित किया गया है - प्रत्येक व्यक्ति लक्ष्य को उस स्थिति में पा सकता है जब दूसरे को वह लक्ष्य नहीं मिले। ऐसी स्थिति में केवल एक विजेता होता है एवं शेष को असंतुष्ट होना पड़ता है।

अध्ययनों से यह पता चलता है कि सहयोगात्मक लक्ष्य द्वारा समूह के सदस्यों में पारस्परिक संबंध प्रगाढ़ होते हैं क्योंकि लक्ष्य को पाने में प्रत्येक व्यक्ति दूसरे की प्रगति में योगदान करता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए इसमें पूरक क्रियाकिलाप निहित होते हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के क्रियाकलाप समूह लक्ष्य की पूर्ति के लिए महत्त्वपूर्ण योगदान देते हैं। सहयोग की परिस्थिति में लोग एक-दूसरे को अधिक चाहते हैं क्योंकि इस दशा में हर व्यक्ति एक-दूसरे का सहायक होता है। इसीलिए सहयोगात्मक लक्ष्य का पारस्परिक अंत:संबंधित भूमिकाओं के उद्भव में विशेष योगदान है। यद्यपि समूह के सदस्यों के बीच प्रतिस्पर्धा से समूह में संसक्ति होती है। यह देखा जा सकता है कि संगठित समूह में, जहां एक सबके ऊपर का लक्ष्य पाया जाता है उनके समूह संगठन के विघटित हुए बिना, एक निश्चित स्तर की प्रतिस्पर्धा सह्य रहती है।

अब तक आपने पढ़ा

आपने देखा कि लोगों की उपस्थिति व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करती है। सामाजिक सहजीकरण की स्थिति में अकेले की अपेक्षा दूसरों की उपस्थिति में, व्यक्ति का व्यवहार बेहतर होता है। कोई व्यक्ति जब अकेले की अपेक्षा समूह में कार्य करता है तो उसकी अभिप्रेरणा तथा प्रयास में कमी सामाजिक श्रमावनयन कहलाती है। समूह व्यक्ति के निर्णय को भी प्रभावित करता है। यह पाया गया है कि समूह के निर्णय ध्रुवीकृत होते हैं। ये निर्णय या तो बहुत कम या बहुत अधिक जोखिम भरे होते हैं। अनुरूपता का तात्पर्य है विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों में व्यक्ति को कैसा व्यवहार करना चाहिए, इस विषय में समूह की प्रत्याशा के अनुरूप व्यक्ति की अभिवृत्ति एवं व्यवहार में परिवर्तन। हम दो प्रमुख सामाजिक अभिप्रेरणाओं के कारण अनुरूपता प्रदर्शित करते हैं। प्रथम, वे जिनका अनुमोदन हम चाहते हैं, उनके द्वारा पसंद किए जाने की आवश्यकता (मानकात्मक सामाजिक प्रभाव); द्वितीय, अपने मूल्यांकन या कार्य में सही होने (बने रहने) की आवश्यकता (सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव)। अनुपालन द्वारा दूसरों के व्यवहार को परिवर्तित करने का प्रयास किया जाता है। अनुपालन के प्रमुख नियम हैं : मित्रता/पसंद, प्रतिबद्ध/संगति, अभाव, पारस्परिकता एवं प्रभुत्व (अधिकार)। आज्ञापालन सामाजिक प्रभाव का सर्वाधिक प्रत्यक्ष रूप है। इसमें दूसरे व्यक्ति, जो सामर्थ्यशाली या प्रभुत्वशाली हैं, द्वारा आदेश दिया जाना निहित है। शक्ति विभिन्न स्रोतों से प्रभावित होती है जिसके फलस्वरूप अन्य लोग वह कार्य करते हैं, जो बिना इस प्रभाव के नहीं करते। अंत में हमने देखा कि सहयोग एवं प्रतियोगिता समूह-सदस्यों को कैसे प्रभावित करते हैं।

आपने क्या सीखा III

1. *सामाजिक सहजीकरण प्रभाव का तात्पर्य है अन्य व्यक्तियों की ——— में एक व्यक्ति के कार्य स्तर में सुधार।*
2. *——— समूह के दूसरे सदस्यों के व्यवहार के समान बनने के लिए व्यक्ति के व्यवहार एवं विश्वास में परिवर्तन है।*
3. *मानकात्मक प्रभाव, दूसरों द्वारा ——— किए जाने की इच्छा पर आधारित है।*
4. *वह प्रभाव जो समूह व्यवहार को सही व्यवहार के रूप में स्वीकृत करने के फलस्वरूप होता है उसे ——— कहते हैं।*
5. *वह अनुरूपता जो बाह्य पुरस्कार या दंड का परिणाम होती है ——— कहलाती है।*

नेतृत्व : स्वरूप एवं प्रकार्य

नेता कैसे बनते हैं?

जब आप बड़े नेताओं; जैसे – सिकंदर महान, अब्राहम लिंकन, महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरु, सुभाष चंद्र बोस या अन्य की जीवनी पढ़ते हैं तो आपने ध्यान दिया होगा कि ये नेता कई दृष्टियों से सामान्य लोगों से अलग थे। इस तरह की घटनाओं के आधार पर नेतृत्व का **महापुरुषों का सिद्धांत** प्रस्तुत हुआ। ऐसा प्रतीत होता है कि नेता विशिष्ट होते हैं या उनकी पृष्ठभूमि विशिष्ट होती है जिससे वे अनुयायिओं से भिन्न होते हैं। दूसरा दृष्टिकोण है *शीलगुण सिद्धांत* जिसके अनुसार नेतृत्व एक सामान्य अभिवृत्ति है जो व्यक्ति को सभी परिस्थितियों में अगुवाई करने की योग्यता प्रदान करती है। नेता में कई विशेषताएं पाई जाती हैं जो अगुवाई करने की प्रवृत्ति से जुड़ी होती हैं। इनके अंतर्गत सम्मिलित हैं : आंतरिक ऊर्जा, आत्मविश्वास, सृजनात्मकता, लचीलापन, आत्म-विश्वास, ईमानदारी, तथा एकता। यह सिद्धांत शीलगुण एवं नेतृत्व के बीच संबंधों की पूरी व्याख्या नहीं कर पाता है।

चूंकि नेता सामाजिक संदर्भ में कार्य करते हैं अत: नेतृत्व के स्वरूप को सामाजिक परिस्थिति एवं वैयक्तिक विशेषताओं की जटिल अंत:क्रिया के संदर्भ में अच्छी तरह समझा जा सकता है। तरह-तरह के कार्यों एवं समस्याओं के लिए अलग-अलग किस्म के नेता तथा नेतृत्व की आवश्यकता होती है। यह परिस्थिति तय करती है कि आप नेता हैं या अनुयायी। कोई भी सदैव या हमेशा के लिए नेता या अनुयायी नहीं होता।

नेतृत्व एक सामाजिक प्रक्रिया है जो समूह के संबंधों के बारे में निश्चित भूमिका निभाने पर निर्भर करती है। यह भूमिका भिन्न-भिन्न समूहों तथा विभिन्न परिस्थितियों में बदलती रहती है इसलिए समूह में संबंधों की गुणवत्ता भी बदलती है। इस अनुभाग में आप नेतृत्व के स्वरूप एवं प्रकार्यों तथा नेतृत्व शैली के बारे में अध्ययन करेंगे।

> **क्रियाकलाप 3.3**
>
> ***नेतृत्व को समझना***
>
> *अपने स्कूल के अध्यापकों के बारे में सोचिए। उस अध्यापक के बारे में सोचिए जिसने आपको सबसे अधिक प्रभावित किया है। आपने सबसे ज्यादा किसे पसंद किया?*

आपने देखा होगा कि जब कभी दो या अधिक लोग एक समूह में एकत्र होते हैं तो उनमें से कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा अधिक सक्रिय भूमिका निभाते हैं। वे लोग दूसरों द्वारा अधिक पसंद किए जाते हैं, अधिक सम्मान पाते हैं तथा दूसरों पर अपना वर्चस्व बनाए रखते हैं। प्रथम प्रकार के लोग नेता तथा अन्य लोग अनुयायी कहलाते हैं। ***नेतृत्व एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा समूह का एक व्यक्ति (नेता) अन्य सदस्यों को समूह के विशिष्ट लक्ष्य पाने की दिशा में प्रभावित करता है।*** दूसरे शब्दों में, नेतृत्व प्रभाव (Influence) से जुड़ा हुआ है। विभिन्न समूहों में कौन किसे प्रभावित कर सकता है? नेतृत्व लोगों के बीच विशिष्ट प्रकार के संबंध को रेखांकित करता है। इसका स्वरूप पारस्परिक होता है। नेता अनुयायियों से प्रभावित भी होते हैं तथा उनको प्रभावित भी करते हैं।

नेता की परिभाषा एवं पहचान

नेता की पहचान की प्रमुख कसौटी 'प्रभाव' है जिसे व्यक्ति अपने अनुयायियों पर डालता है। अत: नेता को हम इस तरह परिभाषित कर सकते हैं – ***नेता समूह के वे सदस्य होते हैं जो समूह के क्रियाकलापों को प्रभावित करते हैं। इस परिभाषा के अनुसार :***

- समूह के सभी सदस्य (कुछ अंश तक) नेता होते हैं क्योंकि प्रत्येक सदस्य एक हद तक दूसरे सदस्यों के क्रियाकलापों को प्रभावित करता है। वे सदस्य जो समूह को अधिक मात्रा में प्रभावित करते हैं, नेता कहलाते हैं।
- अत: किसी भी क्रिया की भांति नेतृत्व भी दो दिशाओं में कार्य करता है : यदि नेता अनुयायी को प्रभावित करता है तो दूसरी ओर अनुयायी भी नेता को प्रभावित करते हैं।
- इस बात की आवश्यकता है कि नेता, जो एक व्यक्ति के रूप में सार्थक प्रभाव डालता है तथा समूह का औपचारिक अध्यक्ष, जिसका बहुत कम प्रभाव होता है, दोनों के बीच अंतर किया जाए। दूसरे शब्दों में, सभी औपचारिक नेता वास्तविक नेता नहीं होते।

समूह में केंद्रीय स्थान रखने के कारण नेता समूह के लक्ष्यों की विचारधारा, संगठन एवं समूह सदस्यों के क्रियाकलापों को आकार देने तथा दिशा प्रदान करने में

महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामान्य रूप से, प्रभाव डालने की क्षमता समूह के एक या कुछ ही सदस्यों में निहित होती है न कि सभी सदस्यों में वितरित । नेतृत्व का उद्भव संगठन के स्वरूप, परिस्थिति की विशेषताएं तथा समूह के कार्यों पर निर्भर करता है। नेतृत्व उभरने को प्रभावित करने वाले कुछ प्रमुख कारकों का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है।

1. **समूह की जटिलता** : जब समूह बड़ा होता है तथा कई तरह के कार्यों को संपादित करता है तो नेतृत्व पदानुक्रम उभरता है। सबसे ऊपर प्रमुख नेता, तब द्वितीयक नेता एवं उसके बाद तृतीयक नेता, इत्यादि होते हैं। सबसे नीचे अनुयायी होते हैं। इस पदानुक्रम में नेतृत्व का प्रसार या उसका प्रतिधारण या सुपुर्दगी (Delegation) भी होते हैं। आपने विद्यालय के क्रियाकलापों-वार्षिक समारोह या खेल इत्यादि में देखा होगा कि कुछ छात्र दूसरे छात्रों को काम सौंपते हैं या वे जो किसी काम के लिए अपने को स्वेच्छा प्रस्तुत करते हैं और वे जो जैसा कहा जाता है वैसा करते हैं।
2. **संकट** : कभी-कभी समूह अपने लक्ष्य की प्राप्ति के मार्ग में कठिनाई का सामना कर सकता है या इसकी सुरक्षा को खतरा हो सकता है। ऐसी परिस्थितियों को संभालने के लिए शेष सदस्यों द्वारा समूह का कोई सदस्य अपने व्यक्तिगत गुणों (जैसे-ज्ञान, कौशल, विशेषता, आत्मविश्वास) के कारण अधिक सक्षम समझा जाता है। इस व्यक्ति को नेता के रूप में उभरने की संभावना होती है। इतिहास में ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं जब संकट की घड़ी में सरकार में अचानक परिवर्तन की आवश्यकता पड़ती है और तब तानाशाही उभरती है।
3. **समूह की अस्थिरता** : जब समूह के सदस्य समूह को, लक्ष्य या क्रियाकलापों या लक्ष्य प्राप्ति के उपाय के बारे में अलग विचार रखते हों तो ऐसी परिस्थितियों में अनौपचारिक नेता का उदय होता है। यह बात उन समूहों में नहीं पाई जाती जिनके सदस्य समूह के लक्ष्य के प्रति तथा उसे पाने के उपायों के बारे में सहमत होते हैं। बाह्य या आंतरिक दोनों तरह के खतरे नेतृत्व को उभारने के लिए अवसर देते हैं।
4. **अनुपयुक्त नेतृत्व** : जब समूह का औपचारिक नेता या मुखिया नेतृत्व या कार्य को पूरा करने में अक्षम होता है तब नए नेता के उभरने की संभावना पैदा होती है। आप ऐसे कई मौकों को याद कर सकते हैं कि जब कमजोर या अकर्मण्य नेता के कारण, सरकार को सत्ता से बाहर कर दिया गया हो।
5. **निजी आवश्यकताएं:** एक नेता समूह के लक्ष्यों की पूर्ति के साथ शक्ति तथा प्रतिष्ठा इत्यादि की चाह भी रखता है। अतः नेता का प्रादुर्भाव तभी होगा जब समूह के सदस्यों को पर्याप्त मात्रा में इसकी आवश्यकता हो। उस स्थिति में जब समूह में ऐसे लोगों की संख्या अधिक होती है तो नेता की भूमिका दो या अधिक लोगों की साझेदारी में निभाई जाती है। यदि समूह में ऐसा कोई सदस्य नहीं होता है तो कोई व्यक्ति नेता के रूप में नहीं उभरेगा और समूह छिन्न-भिन्न हो जाएगा।

क्रियाकलाप 3.4

नेतृत्व व्यवहार का प्रेक्षण

आप उस परिस्थिति के बारे में सोचें, जब संकट में, कुछ छात्रों ने कक्षा में उत्पन्न समस्याओं का हल करने में प्रमुख भूमिका निभाई हो।

क्रियाकलाप 3.5

समूह के नेता की पहचान

उन छात्रों का नाम अलग-अलग लिखते जाएं जो निर्णय लेते समय सहायता करते हों, आपके या अध्यापक द्वारा पसंद किए जाते हों, स्वेच्छा से जिम्मेदारी लेते हों, तथा अध्यापक द्वारा निर्धारित कार्य के लिए चुने जाते हों । पूरी कक्षा से यह सूचना एकत्र करें, अपने अध्यापक के साथ, वरीयता के तथा इसके महत्त्व का विवेचन करें।

नेता के कार्य

नेता कई तरह के कार्यों को संपादित करते हैं। आइए, नेता द्वारा किए जाने वाले विभिन्न कार्यों को समझा जाए।

1. **प्रशासन** : एक नेता अपनी प्रशासकीय क्षमता के कारण कार्यों को स्वतः न कर समूह के सदस्यों को करने के लिए सौंपता है। कभी-कभी नेता, समूह के सदस्यों को जिम्मेदारी नहीं दे पाता है तथा समूह के क्रियाकलाप में खुद को शामिल करने की आवश्यकता

महसूस करता है। ऐसी स्थिति समूह के सदस्यों के दायित्वों को वहन करने या बांटने से रोकती है तथा समूह के प्रति उनका लगाव प्रभावित होता है।

2. **योजना-निर्माता :** नेता उन रास्तों या साधनों के बारे में निर्णय लेता है जो समूह को लक्ष्य तक पहुंचाते हैं। वह सभी कार्यों की योजना बनाता है, कौन से कदम तुरंत उठाने हैं, तथा भविष्य में क्या करना होगा इत्यादि की योजना बनाता है। समूह के सदस्यों को योजना के कुछ पक्षों की जानकारी दी जाती है न कि पूरी योजना बताई जाती है।
3. **विशेषज्ञ :** नेता आसानी से प्राप्त सूचनाओं, कौशल या विशेषज्ञता से संबंधित सूचनाओं के लिए प्रमुख स्रोत माने जाते हैं। अनेक अनौपचारिक समूहों में, वह व्यक्ति जो सर्वाधिक तकनीकी ज्ञान तथा कौशल दिखाता है वह नेता होता है। उदाहरण के लिए, नई जगह पर कैम्प लगाने या ट्रेकिंग में या मार्गदर्शक समूह के नेता के रूप में नेतृत्व कर सकता है क्योंकि वह उस क्षेत्र के बारे में जानकारी रखता है तथा परिचित होता है।
4. **समूह-प्रतिनिधि :** बड़े समूहों में, यह संभव नहीं होता कि उसके सभी सदस्य दूसरे समूहों के साथ संबंध या व्यवहार करें। नेता, समूह स्तर पर बाह्य संबंधों के लिए अपने समूह का प्रतिनिधि होता है। वह समूह के अधिकृत प्रवक्ता का कार्य करता है। सभी प्रकार के बाहर जाने वाले या आने वाले समाचारों का आदान-प्रदान या संचार नेता के माध्यम से होता है।
5. **पुरस्कार या दंड देने वाले के रूप में :** समूह के सदस्य नेता का प्रत्यक्षीकरण पुरस्कार या दंड देने वाले के रूप में करते हैं, जिससे नेता, समूह के सदस्यों को नियंत्रित कर पाता है। ये पुरस्कार या दंड के अंतर्गत सदस्य की प्रोन्नति, विशेष रूप से सम्मानित करना, दी गई जिम्मेदारी वापस लेने या पद को नीचे कर (घटा) देना इत्यादि शामिल हैं।
6. **अनुकरणीय उदाहरण :** कुछ समूहों में नेता, समूह के सदस्यों के लिए भूमिका मॉडल का काम करते हैं। सेना में कमान संभालने वाला अधिकारी जो युद्ध में अपनी टुकड़ी का नेतृत्व करता है, उदाहरण रूप में होता है। जैसे एक धार्मिक नेता उन सभी नैतिक गुणों को जिन्हें अपने शिष्यों को आत्मसात् कराता है, या प्रत्याशा रखता है, उनके लिए अनुकरणीय आदर्श होता है। कभी-कभी नेता समूह की विचारधारा को भी निर्धारित करता है। वह प्रत्येक सदस्य के विश्वासों, मूल्यों या मानकों का प्रमुख स्रोत होता है।
7. **पिता के रूप में :** नेता समूह के सदस्यों के लिए पिता की सांवेगिक भूमिका निभा सकता है। तादात्मीकरण, भावनाओं के अंतरण तथा धनात्मक भावों की अभिव्यक्ति के लिए नेता एक आदर्श व्यक्ति के रूप में होता है। यह भूमिका कुछ विशेष परिस्थितियों में नेता के लिए शक्ति का आधार बनाती है।

क्रियाकलाप 3.6

नेता की पहचान

उन नेताओं का नाम लिखें जिनके आप प्रशंसक हैं। उन गुणों को पहचानें जिनके कारण वे दूसरों से भिन्न हैं। अपने नेता के साथ, अपने अनुभवों का विवेचन करें।

नेतृत्व शैली : नेता कैसे कार्य करता है?

सभी नेता एक तरह से कार्य नहीं करते। वे व्यक्तिगत शैली तथा नेतृत्व के प्रति दृष्टिकोण में अलग-अलग होते हैं। आपने यह देखा होगा कि विद्यालय में कुछ लोग निजी पसंद नापसंद को अलग रखकर सभी प्रकार के निर्णय लेते हैं, आदेश देते हैं, या कार्य निर्धारित करते हैं। दूसरी ओर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो किसी फैसले पर पहुंचने में पूरी कक्षा को शामिल करते हैं तथा क्रियाकलापों में भाग लेते हैं। वे परिस्थिति को नियंत्रित करने में प्रजातांत्रिक तरीके अपनाते हैं। इससे स्पष्ट है कि दोनों प्रकार के नेताओं की भिन्न-भिन्न शैलियां हैं। कुछ प्रमुख आयाम जिन पर नेता अपनी शैली में एक दूसरे से भिन्न होते हैं, निम्नलिखित हैं :

- कार्योन्मुख : इस प्रकार के नेता कार्य की पूर्ति पर बल देते हैं तथा कार्य की उपलब्धि को प्राथमिकता देते हैं।
- संबंध का आयाम : इसके अंतर्गत नेता समूह के सदस्यों के साथ मित्रवत् संबंध बनाने तथा उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करता है। पोषक नेता व्यक्तिगत संबंधों पर ध्यान देकर सदस्यों के पोषण पर बल देते हैं।

नेता इनमें से किसी आयाम पर उच्च या निम्न हो सकता है। नेतृत्व की विभिन्न शैलियों में अंतर मुख्यत: नेता तथा उसके अनुयायियों के बीच संबंध तथा कार्य को पूरा करने हेतु दबाव के आधार पर किया जाता है। फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि इनमें कौन सर्वश्रेष्ठ है। वस्तुत: यह परिस्थितियों पर निर्भर करता है। आइए, कुछ प्रमुख नेतृत्व शैलियों पर विचार किया जाए।



जय बी.पी. सिन्हा

1. **प्रभुत्ववादी-निरंकुश नेतृत्व :** एक प्रभुत्ववादी नेता सारी शक्तियों को अपने में केंद्रित रखता है। ऐसे नेता समूह के लिए अकेले स्वयं निर्णय लेते हैं, प्रमुख योजनाएं बनाते हैं, समूह के सदस्यों के क्रियाकलापों को तय करते हैं तथा सदस्यों के बीच संबंधों के संरूप को निर्धारित करते हैं। प्रभुत्ववादी नेता जान बूझकर इन कार्यों को संपादित करते हैं तथा परिवर्तनों को रोकते हैं। समूह के सदस्यों के व्यक्तिगत लक्ष्य को हतोत्साहित किया जाता है। इसके बदले उन पर लक्ष्य थोपे जाते हैं। निरंकुश नेता विश्वास यह दिलाते हैं कि समूह के सही कार्य के लिए उनका निर्देशन अपरिहार्य है। ऐसा नेता ऐसी समूह संरचना बनाने का प्रयास करते हैं ताकि सदस्यों में आपसी संचार न्यूनतम हो, या नेता के माध्यम से हो या उसकी देखरेख में हो।

2. **प्रजातांत्रिक नेतृत्व :** निरंकुश नेता जैसी ही सामर्थ्य प्रजातांत्रिक नेता के पास भी होती है परंतु सामर्थ्य के उपयोग में भिन्नता होती है। प्रजातांत्रिक नेता समूह के क्रियाकलापों या लक्ष्यों को तय करने में समूह के सदस्यों की ज्यादा से ज्यादा सहभागिता कराता है या इसके लिए उत्साहित करता है। ऐसे नेता समूह के सभी सदस्यों में दायित्वों का बंटवारा तथा सदस्यों के बीच अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रोत्साहित करता है। आपसी संघर्षों तथा तनाव को कम करने तथा पदानुक्रमिक समूह संरचना को पनपने से रोकता है। नेतृत्व की दोनों शैलियों में प्रमुख अंतर यह है कि प्रभुत्वशाली नेता, समूह में तानाशाह होता है जबकि प्रजातांत्रिक नेता समूह के क्रियाकलापों को सहज बनाता है। जहां संतावादी नेता समूह के लिए मुख्य बिंदु होता है और उसके बिना समूह टूट जाता है वहीं पर प्रजातांत्रिक नेता की सफलता इस पर निर्भर करती है कि समूह नेता की अनुपस्थिति में कितनी अच्छी तरह से कार्य करता है।

3. **पोषक कार्योन्मुख नेतृत्व :** प्रभुत्ववादी शैली आत्मकेंद्रित, पदभेद को बनाए रखने वाली, कठोर तथा दबंग हाव-भाव वाली होती है जबकि प्रजातांत्रिक या सहभागी शैली लोकोन्मुखी, भागेदारी तथा भरोसे पर बल देने वाली होती है। जैसा कि अभी हमने पढ़ा नेतागण कार्यसिद्धि एवं समूह के सदस्यों के साथ संबंधों की मात्रा की दृष्टि से भिन्न होते हैं। पश्चिमी संस्कृतियों में समूह द्वारा कार्य सिद्धि को तरजीह दी जाती है जबकि अनेक गैर-पश्चिमी संस्कृतियों में नेतृत्व, समूह सदस्यों के साथ पोषक संबंध को महत्त्वपूर्ण माना जाता है। इन दोनों छोरों के बीच पोषक कार्योन्मुख शैली आती है। ये नेता कार्योन्मुख होते हैं तथा अधीनस्थ कर्मचारियों से स्पष्ट प्रत्याशा की जाती है तथा संस्कृति के मूल्यों; जैसे- स्नेह, निर्भरता या निजी संबंधों की आवश्यकता पर भी बल दिया जाता है। **जय बी. पी. सिन्हा** ने इसे प्रस्तावित करते हुए यह बताया है कि पोषक कार्योन्मुख नेतृत्व के दो प्रमुख अवयव होते हैं : **कार्य के साथ घनिष्ठ संबंध** (concern for task) तथा **पोषण के प्रति उन्मुखता** (nurturant orientation)। ऐसे नेता अपना तथा अपने सहयोगियों की भूमिका को स्पष्टत: परिभाषित करते हैं ताकि संचार प्रकट, संरचित एवं कार्य से जुड़ा हो। वह अधीनस्थों को कठिन परिश्रम करने के लिए प्रेरित करता है, मार्ग दिखाता है एवं निर्देश देता है। विभिन्न उत्तरदायित्व पूरी तरह सुनिश्चित रहते हैं तथा प्रक्रिया के क्षेत्रों का उनके साथ अच्छा मेल होता है। इस तरह वह उद्देश्यमूलक तथा लक्ष्योन्मुख परिवेश उत्पन्न करता है। वह अपने अधीनस्थों की देख-रेख करता है, स्नेह दिखाता है तथा उनके कल्याण में व्यक्तिगत रुचि लेता है तथा इन सबसे ज्यादा उनकी अभिवृद्धि के प्रति प्रतिबद्ध रहता है। अत: एक नेता को प्रभावशाली होने के लिए यह आवश्यक है कि वह उन अधीनस्थों के प्रति पोषक तथा कार्योन्मुख हो, जो नेता पर आश्रित बने रहने तथा नेता के साथ व्यक्तिगत संबंध रखने वाले तथा नेता के अधिकार को स्वीकार करने वाले हों। जब सहयोगी निपुण तथा अनुभवी हो जाते हैं तथा स्वतंत्रतापूर्वक काम करना चाहते हैं तो ऐसे नेता धीरे-धीरे प्रतियोगी शैली अपनाने लगते हैं। निर्भर अधीनस्थ व्यक्तियों तथा

पोषक अधिकारी के बीच स्नेह-श्रद्धा (स्नेह स्वीकार) के संबंध के हिस्से के रूप में कार्य अधिक परिश्रम से किया जाता है। भारतीय संगठनों में पोषण कार्योन्मुख नेतृत्व अधिक प्रभावी पाया गया है।

4. **स्वच्छंदतावादी :** जैसा कि नाम से स्पष्ट होता है (लेसेज-फेअर का फ्रेंच अर्थ है व्यक्ति जो चाहे, उसे करने दिया जाए) इस तरह का नेता समूह का मार्गदर्शन सक्रिय ढंग से नहीं करता एवं समूह क्रियाकलापों में भागीदार नहीं होता। वह समूह के कार्यों में भी किसी तरह का हस्तक्षेप नहीं करता। उसकी भूमिका केवल निष्क्रिय प्रेक्षणकर्ता की या समूह के किसी सदस्य को आवश्यकता पड़ने पर सूचना प्रदाता की होती है।
5. **चमत्कारी नेता :** अनेक व्यक्तित्व जैसे जॉन एफ. केनेडी, फ्रैंकलिन डी. रूजवेल्ट, महात्मा गांधी, चर्चिल, इंदिरा गांधी तथा ऐसे ही अनेक नेताओं ने विश्व घटनाक्रम को निर्धारित किया है। इन नेताओं की कुछ खास विशेषताएं रही हैं। इन्हें **चमत्कारी नेता** (करिश्मा को ग्रीक में 'उपहार' कहते हैं) कहा जाता है। कौन-सी व्यक्तिगत विशेषताएं कुछ नेताओं को चमत्कारी बनाती हैं? महान व्यक्तित्व सिद्धांत के अनुसार कुछ निश्चित गुण; जैसे - व्यक्तिगत सामर्थ्य एवं व्यक्ति की अभिप्रेरणाएं व्यक्ति को चमत्कारी नेता बनाती हैं। इन विशेषताओं के अतिरिक्त इस प्रकार के नेतृत्व में नेता तथा अनुयायियों के बीच खास तरह के संबंध पाए जाते हैं। दूसरे शब्दों में, कुछ ऐसे व्यक्तित्व पाए जाते हैं जो चमत्कारी नेता होते हैं। परिस्थितियां भी उपयुक्त होनी चाहिए ताकि अनुयायी इन विशेषताओं वाले लोगों के नेतृत्व को स्वीकार करें। चमत्कारी नेता को उच्च स्तरीय आस्था, विश्वास एवं श्रद्धा के योग्य होना चाहिए। वे अपने लक्ष्य के लिए व्यक्तिगत रुचियों का बलिदान करने वाले होते हैं। प्रत्याशित स्तर से ऊपर निष्पादन करने वाले हैं। चमत्कारी नेता, समूह के सदस्यों के साथ सीधा व्यक्तिगत संबंध रखना पसंद करते हैं। वे अपनी भावनाएं अपने अनुयायियों तक पहुंचाने और उनसे भावनापूर्ण संबंध स्थापित करने में सक्षम होते हैं। वे जन आंदोलनों के नायक होते हैं। ऐसे नेतृत्व में, नेता-अनुयायी संबंधों का स्वरूप विशिष्ट प्रकार का होता है जिसके अंतर्गत नेता अनुयायियों को लक्ष्यों की पूर्ति के लिए निजी हितों का बलिदान करने के लिए प्रेरित करता है।
6. **परिवर्तक नेता :** इस प्रकार के नेता अनुयायियों को प्रेरणात्मक दृष्टि प्रदान कर उन्हें प्रभावित करता है। वे स्पष्ट तथा संवेग उभारने वाली शैली में, समूह कैसा बन सकता है, इसकी छवि अनुयायियों के सामने प्रस्तुत करता है। साथ ही उसे पाने का रास्ता भी सुझाता है। उनमें उच्च आत्मविश्वास, अनुयायियों के साथ गहरा लगाव तथा उत्कृष्ट संचार कौशल होता है। ये लोग छवि की छाप छोड़ने में अत्यंत दक्ष होते हैं जो दूसरों के लिए उनका आकर्षण बढ़ा देती है।

संक्षेप में, कोई अकेली नेतृत्व शैली ऐसी नहीं होती जो सभी परिस्थितियों में एक जैसी प्रभावी हो। नेतृत्व शैलियों में व्यक्तिगत भिन्नता भी होती है। समूह के कार्य का संदर्भ भी बदलता रहता है। एक कठोर नेतृत्व शैली सदैव उत्कृष्ट नहीं होती। किसी भी शैली की प्रभावक्षमता परिस्थिति की मांग पर निर्भर करती है। इतिहास में हुए अनेक सफल नेताओं ने परिस्थिति के अनुरूप अपनी नेतृत्व शैली में परिवर्तन किया है। उत्तम नेतृत्व शैली वह है जो परिस्थिति से मेल खाती हो ।

अब तक आपने पढ़ा

किसी समूह के नेता वे सदस्य होते हैं जो समूह पर अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव डालते हैं। नेताओं के उद्भव को निम्नलिखित तत्त्व संभव बनाते हैं :

1. समूह के आकार में वृद्धि तथा जटिलता
2. समूह के लक्ष्यों की प्राप्ति में अवरोध
3. समूह को बाह्य एवं आंतरिक खतरा हो
4. औपचारिक मुखिया की असफलता एवं समूह में सक्षम नेता मौजूद होना चाहिए। नेता अनेक कार्यों को संपादित करते हैं। वह विभिन्न मात्रा में प्रशासक, योजना निर्माता, नीति निर्माता, विशेषज्ञ, समूह का बाहर प्रतिनिधित्व करने वाले के रूप में कार्य करता है। प्रभुत्ववादी, प्रजातांत्रिक, चमत्कारी नेता, स्वच्छंद, परिवर्तक एवं पोषक कार्योन्मुख नेतृत्व तथा चमत्कारी नेतृत्व की कुछ विशिष्ट शैलियां होती हैं।

प्रमुख तकनीकी शब्द

अनुरूपता, प्राथमिक समूह, अनुपालन, आज्ञापालन, निकटता, नेतृत्व, संसक्ति, अंतःसमूह, बाह्य समूह, सामाजिक सहजीकरण प्रभाव, मूल्यांकन बोध, समूह सोच, अल्पमत प्रभाव, मानकात्मक प्रभाव, जोखिम लेना, सामाजिक श्रमावनयन, सूचनात्मक प्रभाव।

आपने क्या सीखा IV

1. *नेतृत्व में समूह के एक व्यक्ति द्वारा अन्य सदस्यों पर प्रभाव में निहित होता है।* सही / गलत
2. *नेता के गुण अनुयायियों से भिन्न होते हैं।* सही / गलत
3. *परिवर्तक नेता अनुयायियों को उनकी वास्तविक प्रत्याशा से अधिक करने के लिए अभिप्रेरित करते हैं।* सही / गलत
4. *प्रजातांत्रिक नेता में उतनी सामर्थ्य नहीं होती, जितनी तानाशाह में।* सही / गलत
5. *प्रभुत्ववादी नेतृत्व समूह-सदस्यों के बीच अनुक्रम को प्रोत्साहित करता है।* सही / गलत
6. *स्वच्छंद नेतृत्व समूह सदस्यों के बीच स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंधों में संवृद्धि करता है।* सही / गलत
7. *नेतृत्व सदैव परिस्थितिजन्य कारकों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है।* सही / गलत
8. *एक अच्छे नेता की सुनिश्चित शैली होती है जो समय के साथ परिवर्तित नहीं होती।* सही / गलत

सारांश

- समूह का तात्पर्य है दो या अधिक लोगों की उपस्थिति जहां वे एक-दूसरे से अंतःक्रिया करते हैं, समान लक्ष्य रखते हैं, स्थायी संबंध रखते हैं, प्रत्याशित व्यवहार करते हैं तथा यह पहचान रखते हैं कि वे एक समूह के अंग हैं।
- व्यक्ति समूह से अपनी सामाजिक आवश्यकताओं की संतुष्टि के लिए, पहचान तथा स्नेह पाने के लिए, सूचना प्राप्ति के लिए, सुरक्षा पाने के लिए एवं महसूस करने के लिए तथा आत्म गौरव को बढ़ाने के लिए संबद्ध होता है।
- अनेक कारक; जैसे-निकटता, समानता, संसक्ति एवं संबंधन समूह निर्माण के लिए सहायक होते हैं। विभिन्न प्रकार के समूहों की पहचान के लिए कई आयाम हैं; जैसे-प्राथमिक एवं द्वितीयक समूह, औपचारिक तथा अनौपचारिक समूह, अंतःसमूह एवं बाह्य समूह।
- अनेक व्यक्तियों द्वारा सामाजिक प्रभाव या प्रयास का उपयोग दूसरों की अभिवृत्तियों, व्यवहार या प्रत्यक्षीकरण में परिवर्तन के लिए करना, सामाजिक व्यवहार का बहुत ही सामान्य ढंग है। अनुरूपता, आज्ञापालन एवं अनुपालन सामाजिक प्रभाव के प्रमुख उदाहरण हैं।
- नेतृत्व वह प्रक्रिया है जिसके अंतर्गत समूह का एक सदस्य दूसरे सदस्यों पर प्रभाव डालता है। समूह जटिलता, संकट, समूह अस्थिरता, अनुपयुक्त नेतृत्व, व्यक्तिगत विशेषताएं इत्यादि अनेक कारक नेतृत्व के उद्भव को प्रभावित करते हैं।
- नेता अनेक कार्यों को संपादित करते हैं; जैसे-प्रशासक, योजना नियामक, समूह प्रतिनिधि, पुरस्कार एवं दंड प्रदाता, आदर्श तथा पिता के रूप में।
- नेता अनेक गुणों के आधार पर अनुयायियों से भिन्न होते हैं। लेकिन सभी नेता एक से नहीं होते। उनकी शैली भिन्न-भिन्न होती है। यह भिन्नता, संबंधों के प्रकार पर आधारित होती है जो नेता एवं अनुयायी के मध्य होते हैं।
- नेतृत्व की कुछ शैलियां हैं : प्रभुत्ववादी, तानाशाही, प्रजातांत्रिक, स्वच्छंद, परिवर्तक, चमत्कारी, एवं पोषक कार्योन्मुख नेतृत्व। कोई ऐसी एक शैली नहीं होती जो सभी परिस्थितियों में पूर्णतः प्रभावशाली हो। अच्छी नेतृत्व शैली उसे कहेंगे जो सभी परिस्थितियों से मेल खाए।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. समूह क्या है? इसके प्रकार्यों को बताइए?
2. समूह-निर्माण में कौन-से कारक सहायक होते हैं?
3. विभिन्न प्रकार के समूहों का वर्णन उदाहरण के साथ करें।
4. सामाजिक सहजीकरण प्रभाव क्या है? उदाहरण सहित इसका विवेचन करें?
5. अनुरूपता क्या है? लोग अनुरूप व्यवहार क्यों करते हैं?
6. लोगों द्वारा आज्ञापालन क्यों किया जाता है?
7. नेता कौन होते हैं? नेतृत्व के उद्भव के कौन-से कारक होते हैं?
8. नेतृत्व की विभिन्न शैलियां कौन-सी हैं?
9. अनुपालन क्या है? यह सामाजिक श्रमावनयन से किस प्रकार भिन्न है?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I	:	1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. गलत, 5. सही, 6. गलत
II	:	1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. सही, 5. सही, 6. सही
III	:	1. उपस्थिति, 2. अनुरूपता, 3. स्वीकृत, 4. सूचनात्मक, 5. अनुपालन
IV	:	1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. सही, 6. गलत, 7. गलत, 8. गलत

4 अभिवृत्ति तथा सामाजिक संज्ञान

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- अभिवृत्ति की अवधारणा तथा मापन
- अभिवृत्ति-निर्माण, अनुरक्षण तथा अभिवृत्तियों में परिवर्तन
- अंत:सामूहिक संबंधों को प्रभावित करने वाले कारक
- विश्वास का स्वरूप एवं प्रकार्य
- प्रसामाजिक समाजोपयोगी व्यवहार का स्वरूप और इसके निर्धारक

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- यह जान सकेंगे कि अभिवृत्ति क्या है तथा इसका मापन कैसे होता है,
- सीखेंगे कि अभिवृत्ति अनुरक्षण, निर्माण एवं परिवर्तन के कौन-कौन से निर्धारक हैं,
- पूर्वाग्रह एवं भेदभाव के बीच अंतर को समझ सकेंगे एवं उनको दूर करने के कुछ मापकों से परिचित हो सकेंगे,
- कारणों से जुड़े तथा अन्य किस्म के विश्वास के स्वरूप एवं प्रकार्य उसकी कार्य प्रणाली से जुड़े तथ्यों के बारे में सीखेंगे, तथा
- प्रसामाजिक या समाजोपयोगी व्यवहार के संप्रत्यय को समझेंगे तथा इन्हें संवर्धित करने वाले कारकों के बारे में जान सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

किसी सामाजिक परिस्थिति में व्यक्ति द्वारा दूसरों के बारे में सोचने, भावात्मक अनुभव करने या व्यवहार करने के ढंग को अभिवृत्ति कहा जाता है। लोग मित्रों, माता-पिता, राजनैतिक नेताओं और संगठनों के प्रति अभिवृत्ति रखते हैं। व्यक्ति अजनबी के बारे में जिनसे कभी-कभी मिलता है, वे स्थान जहां घूमने जा चुके हैं या वस्तुएं जिन्हें देखा है, उन सबके प्रति अभिवृत्ति रखता है। आप अपने घनिष्ठ मित्र के प्रति अपनी अभिवृत्ति के बारे में सोचेंगे कि आपका मित्र भरोसेमंद, सहायता करने वाला तथा बुद्धिमान है, तो आप उसके प्रति सकारात्मक भाव रखते हैं तथा उसके साथ समय बिताना पसंद करेंगे। आप यह भी महसूस करते होंगे कि कक्षा के शरारती बच्चे के प्रति आपकी सोच, भावना तथा व्यवहार भिन्न किस्म का होगा। ऐसे बच्चे के प्रति आपकी अभिवृत्ति संभवत: ऋणात्मक होगी जबकि अपने निकटतम मित्र के प्रति सकारात्मक। क्या आपने यह महसूस किया है कि आपकी अभिवृत्तियां प्रतिदिन जीवन में आप जिस ढंग से दूसरों के साथ व्यवहार करते हैं, उनको निर्धारित करती हैं? अभिवृत्तियां आपके दैनिक व्यवहार को उससे कहीं ज्यादा प्रभावित करती हैं, जितना आपको लगता है। क्या आपको यह मालूम था कि वे सभी चीजें जो आपके लिए महत्त्व रखती हैं, उनके प्रति आपकी अभिवृत्ति भी होती है?

मनुष्य के रूप में हम अपने सामाजिक जगत के विभिन्न पक्षों को समझने का प्रयास करते हैं। इस तरह के प्रयासों का अध्ययन सामाजिक संज्ञान कहलाता है। हम विभिन्न घटनाओं के कारणों को जानने का प्रयास करते हैं। हम अपने परिवेश में उपस्थित विभिन्न लोगों से भिन्न-भिन्न प्रकार से जुड़ने की कोशिश भी करते हैं। हम दूसरों की सहायता या सहयोग ही नहीं करते बल्कि जब क्रुद्ध होते हैं तो उनको हानि भी पहुंचाते हैं। क्रोध तथा संघर्ष की अभिव्यक्ति समूह के स्तर पर भी पाई जाती है। विभिन्न समूहों के आपसी संबंध सौहार्दपूर्ण हो सकते हैं परंतु कभी-कभी हम अंतर्सामूहिक संघर्ष भी पाते हैं, जिसकी परिणति सामाजिक अव्यवस्था, आतंकवाद एवं युद्ध के रूप में होती है। इन सबकी. जड़ें हमारी अभिवृत्तियों तथा संज्ञानों में होती हैं।

इस अध्याय को पढ़ने से आपको अभिवृत्ति का अर्थ तथा उसके घटकों को समझने में सहायता मिलेगी। आप अनेक प्रश्नों का उत्तर जान पाएंगे; जैसे – अभिवृत्तियों का मापन कैसे होता है? अभिवृत्तियां कैसे निर्मित तथा अनुरक्षित होती हैं? कौन से कारक अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाते हैं? अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच क्या संबंध है? समूह के प्रति अभिवृत्ति, पूर्वाग्रह एवं इन्हें कम करने के उपायों के बारे में भी आप सीखेंगे। आप यह भी जान सकेंगे कि हम अपने सामाजिक जगत को कैसे समझते हैं या संज्ञापित करते हैं तथा गुणारोपण एवं विश्वास किस तरह कार्य करते हैं तथा आकार देते हैं? अंत में आप यह पढ़ेंगे कि प्रसामाजिक व्यवहार का स्वरूप क्या है तथा कौन से कारक इसके आधार होते हैं।

अभिवृत्ति का स्वरूप तथा उसके घटक

अभिवृत्ति क्या है?

सामाजिक मनोविज्ञान के अंतर्गत **अभिवृत्ति** को एक तरह की व्यक्ति की तत्परता की विशेषता (Predisposition) के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसके अंतर्गत किसी वस्तु के प्रति विश्वास, भाव तथा व्यवहार सम्मिलित होते हैं। वस्तु कुछ भी हो सकता है – एक व्यक्ति, एक समूह, एक विचार या एक वस्तु। आजकल मनोवैज्ञानिक अभिवृत्ति को **मूल्यांकन** (Evaluation) की अवधारणा के रूप में ग्रहण करने का प्रयास कर रहे हैं। मूल्यांकन, विश्वासों, भावों एवं क्रियाओं से जटिल रूप में जुड़ा होता है। इसलिए अभिवृत्ति वस्तुओं का सीधा-सीधा मूल्यांकन है। अभिवृत्ति की दो प्रमुख विशेषताएं होती हैं। वे स्थिर होती हैं तथा व्यक्ति की तत्परता संबंधी विशेषता होती है।

1. अभिवृत्तियां **अपेक्षाकृत स्थिर** होती हैं। अस्थायी मनःस्थितियां तथा एक बार ही घटित होने वाले व्यवहार को अभिवृत्ति नहीं कहा जाता। घर देर से आने के कारण आपसे, आपकी माँ नाराज हो सकती हैं परंतु यह उनकी अभिवृत्ति का सूचक नहीं है। अभिवृत्तियां, विचारों, भावों तथा क्रियाओं का समुच्चय है, जिन्हें लोग अपेक्षाकृत लंबी अवधि तक धारण करते हैं। जब ये एक बार बन जाती हैं तो ज्यादा दिनों तक तथा अनेक परिस्थितियों में बनी रहती हैं। इसका यह तात्पर्य नहीं है कि अभिवृत्तियां परिवर्तित नहीं होती हैं। नए अनुभव तथा सूचना के प्रकाश में वे परिवर्तित होती हैं।
2. अभिवृत्तियां **व्यक्तित्व की तत्परता वाली विशेषता** होती हैं। अभिवृत्तियां व्यक्ति की विशेषताएं हैं। इनकी प्रबलता का स्तर व्यक्तियों में भिन्न-भिन्न होता है। यह भिन्नता व्यक्ति के समाजीकरण तथा सामाजिक अंतःक्रिया द्वारा निर्धारित होती है।

अभिवृत्ति के कार्य

अभिवृत्तियां चार प्रमुख कार्यों को संपादित करती हैं, जिनका उल्लेख नीचे किया गया है :

1. **सामाजिक समूह को परिभाषित करने के लिए अभिवृत्तियां आधार प्रदान करती हैं :** एक समूह के सदस्य समान अभिवृत्ति रखते हैं, जिससे वे एक-दूसरे से जुड़ते हैं। पर्यावरण संरक्षण के प्रति समान अभिवृत्ति सभी पर्यावरण के पक्षधर संगठनों को आपस में जोड़ती हैं। धर्मनिरपेक्षता के प्रति एवं सामाजिक सहिष्णुता के प्रति समान अभिवृत्ति, भारतीयों को एक साथ बांधती है। इस प्रकार समूह को अनुरक्षित करने (बनाए रखने) में अभिवृत्ति की केंद्रीय भूमिका होती है।
2. **व्यक्ति की अपनी पहचान बनाए रखने में अभिवृत्तियां सहायक होती हैं :** अभिवृत्तियां आत्म-परिभाषा प्रदान करती हैं, जिस प्रकार कुछ सामाजिक समूहों के लिए प्रमुख तत्त्व, अभिवृत्तियों का एक समुच्चय होता है, उसी तरह व्यक्ति की अपने बारे में अवधारणा के लिए भी प्रमुख तत्त्व अभिवृत्तियां होती हैं। विवेकानंद या महात्मा गांधी, भारत के प्रति अपनी अभिवृत्ति (की पहचान) के अभाव में; कौन थे? परिवेश के प्रति अभिवृत्ति के अभाव में, सुंदरलाल बहुगुणा कौन हैं? हम जो कुछ अपने बारे में सोचते हैं वह स्वयं के प्रति हमारी अपनी अभिवृत्तियों द्वारा ही आकार पाता है।
3. **अभिवृत्तियां चिंतन एवं व्यवहार को निर्देशित करती हैं :** अभिवृत्तियां व्यक्ति के संज्ञान का महत्त्वपूर्ण तत्त्व होती हैं। ये व्यक्ति के चिंतन, भावना एवं क्रिया को निर्देशित करती हैं। अभिवृत्ति का प्रभाव, व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार के अनेक पक्षों पर पड़ता है। किसी दूसरे के प्रति धनात्मक अभिवृत्ति आपको उसके निकट ले जाती है और आप उसके अनुरोध का पालन करने के लिए तैयार हो जाते हैं, आप ऐसे लोगों का अनुकरण करते हैं या उन्हें अपना मॉडल मानते हैं। दूसरी ओर, ऋणात्मक अभिवृत्तियां पारस्परिक दूरी बढ़ाती हैं एवं व्यक्ति दूसरों के साथ मित्रवत व्यवहार कम मात्रा में दर्शाता है। अत्यंत तीव्र स्थिति में हम जिन्हें अन्य या गैर मानते हैं, उनको नुकसान पहुंचा देते हैं। मित्र, विद्यालय, चिकित्सक, व्यवसाय इत्यादि का चयन इनके प्रति निर्मित अभिवृत्तियों से निर्देशित होता है।
4. **सामाजिक स्तर पर अभिवृत्तियां महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं :** उस परिस्थिति का ध्यान करें जिसमें आपके सभी मित्रों की विद्यालय के प्रति धनात्मक अभिवृत्ति रही हो। इसकी तुलना दूसरी परिस्थिति से करें जहां कुछ की धनात्मक एवं कुछ की ऋणात्मक अभिवृत्ति रही हो। दूसरी परिस्थिति तनाव एवं संघर्ष उत्पन्न करने वाली है। इसी प्रकार, यदि वे लोग जो

दूसरे धर्मावलंबी लोगों के प्रति ऋणात्मक अभिवृत्ति रखते हैं तो समाज में सांप्रदायिक संघर्ष अधिक होते हैं। दूसरी ओर, यदि दूसरे धार्मिक समूह के प्रति लोगों की सकारात्मक अभिवृत्ति है तो समाज में शांति एवं सौहार्द पाया जाएगा।

अभिवृत्ति के घटक

जैसा कि पहले स्पष्ट किया गया है अभिवृत्तियों के तीन घटक होते हैं : **संज्ञानात्मक** (विचार), **भावात्मक** (भाव) एवं **व्यवहारात्मक** (क्रिया)। **संज्ञानात्मक** अवयव विश्वास को व्यक्त करता है, जिसे व्यक्ति किसी वस्तु के प्रति रखता है तथा जिसके बारे में अभिवृत्ति बनाता है। इसके द्वारा व्यक्ति, वस्तु या स्थान की विशेषताओं का मूल्यांकन किस प्रकार करते हैं, इसकी दिशा का पता चलता है। यह मूल्यांकन धनात्मक या ऋणात्मक हो सकता है। उदाहरण के लिए, यह सोचा जा सकता है कि किस विशेष राजनीतिक पार्टी के विचार देश के लिए अच्छे (या अच्छे नहीं) हैं। दूसरा अवयव **भाव** का होता है। यह अभिवृत्ति वस्तु के बारे में व्यक्ति कैसा महसूस करता है, इसको स्पष्ट करती है। जब व्यक्ति किसी वस्तु के बारे में सोचता है, किसी के साथ अंत:क्रिया (बातचीत) करता है या संप्रेषण करता है तो वह किसी के लिए धनात्मक या ऋणात्मक भाव भी रखता है। किसी व्यक्ति के प्रति हमारी पसंद या नापसंद भावात्मक अवयव को सूचित करती है।

अभिवृत्ति का तीसरा अवयव **वास्तविक व्यवहार** को इंगित करता है। यदि कोई व्यक्ति किसी के प्रति धनात्मक अभिवृत्ति रखता है तो उस व्यक्ति के प्रति उसका व्यवहार भी अनुकूल होगा। वह उस व्यवहार को अनुमोदित करता है, दूसरों के सामने उसका पक्ष लेता है तथा उसकी सहायता तथा सहयोग करता है। उपर्युक्त तीन घटक एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। ये तब समझ में आते हैं, जब हम किसी अभिवृत्ति-वस्तु के प्रति अभिवृत्ति का विश्लेषण करते हैं।

हम एक उदाहरण लें। कल्पना करें कि आपको तैरना या तरणताल में कूदना पसंद है। जब आप ऐसा करते हैं तो आपके चेहरे पर मुसकान उभरती है। आपके लिए तैरने से बड़ा आनंद कुछ भी नहीं है। आप यह भी जानते हैं कि तैरना एक उत्कृष्ट व्यायाम है एवं सही रूप में रहने का तरीका। अत: आपकी तैरने के बारे में अभिवृत्ति धनात्मक है।

उपर्युक्त उदाहरण में अभिवृत्ति के तीन अवयव उल्लिखित हैं : भाव, संज्ञान एवं व्यवहार। आपको तैरना पसंद है। यह आपके लिए बड़ा मनोरंजक है। यह **भाव पक्ष** को दर्शाता है। क्रियाकलाप के बारे में जानकारी (ज्ञान) अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक पक्ष अवयव को इंगित करती है। अंत, में अभिवृत्ति का **व्यवहारपरक** अवयव भी है। हमारी अभिवृत्तियां कुछ करने या कहने के लिए तत्पर करती हैं। आप कास्ट्यूम पहनकर तरणताल में कूद जाते हैं।

अभिवृत्ति के घटकों के बीच संबंध

अब आप इस बात को लेकर विवाद करना चाहेंगे कि जब आप किसी के बारे में धनात्मक अभिवृत्ति रखते हैं तो उसके प्रति आपको सकारात्मक चिंतन, भाव, एवं व्यवहार क्यों करना पड़ता है? यह संभव है कि आप किसी का धनात्मक मूल्यांकन करते हों (उदाहरण के लिए, अधिक बुद्धिमान) लेकिन साथ ही आप उसे एक व्यक्ति के रूप में पसंद न करते हों एवं उसके *मसखरापन* (*मजाकिया हरकतों*) के कारण उससे दूरी बनाए रखना चाहते हों। दूसरी ओर, आप किसी को पसंद नहीं करते परंतु किसी तरह की सहायता करना चाहते हैं। यहां आप गलत नहीं हैं। प्राय: यह देखा जाता है कि यदि आपकी अभिवृत्ति प्रबल है तो ये तीनों घटक एक होंगे अर्थात एक ही दिशा में पाए जाएंगे। परंतु अधिकांश स्थितियों में ऐसा नहीं पाया जाता।

आप पूछ सकते हैं कि ऐसी स्थिति में अभिवृत्ति के तीन अवयवों के बारे में बात करने की क्या आवश्यकता है? वे लोग जो अभिवृत्ति को विश्वासों, भावों एवं क्रियाओं की संगत व्यवस्था मानते हैं, उनका तर्क है कि तीन अवयवों में जब असंगति होती है तो उससे तनाव या चिंता उत्पन्न होती है एवं व्यक्ति इन अवयवों में परिवर्तन इस ढंग से करने का प्रयास करता है कि उनके बीच पुन: संगति या संतुलन स्थापित हो जाए। उन स्थितियों में जहां तीन घटकों में असंगति होती है, अभिवृत्ति परिवर्तन सरल होता है, अपेक्षाकृत उन स्थितियों के जहां तीन घटकों में संगति विद्यमान है। जब सभी घटक एक दिशा में होते हैं तो अभिवृत्ति परिवर्तन में अधिक प्रतिरोध पाया जाता है।

अब तक आपने पढ़ा

किसी सामाजिक परिस्थिति में, किसी वस्तु के प्रति, व्यक्ति के चिंतन, भाव एवं क्रिया को अभिवृत्ति कहते हैं। यह अंत:क्रिया एवं अनुभव का परिणाम होती है। अभिवृत्ति व्यक्ति की अपेक्षाकृत स्थायी प्रवृत्ति है जो किसी

क्रियाकलाप 4.1

अभिवृत्ति के स्वरूप को समझना

- *आप अपने मित्र का एवं किसी अन्य व्यक्ति का वर्णन करें जिसे आप तीन अवयवों के स्तर पर पसंद नहीं करते हैं।*
- *दोनों के प्रति अभिवृत्तियों की तुलना करें।*

अपने अध्यापक एवं सहपाठियों से अपने प्रेक्षणों (अनुभवों) की चर्चा करें।

अभिवृत्ति–वस्तु के प्रति, व्यक्त होती है। अभिवृत्ति की एकात्मक सत्ता नहीं होती। यह तीन घटकों–संज्ञानात्मक, भावात्मक एवं व्यवहार से युक्त होती है। लोग इन तीनों के बीच संगति बनाने की चेष्टा करते हैं।

अभिवृत्ति का मापन

किसी विषयवस्तु; जैसे – आरक्षण या मृत्युदंड या महिला अधिकारों के प्रति लोगों की अभिवृत्ति की जानकारी कई कारणों से महत्त्व रखती है। अभिवृत्तियां व्यक्तिगत होती हैं, जिन्हें हम किसी को देखकर, प्रत्यक्ष रूप से नहीं जान पाते। इन कारणों से समाज मनोवैज्ञानिकों ने लोगों की अभिवृत्ति के मापन हेतु कई विधियां विकसित की हैं। इन प्रविधियों का संक्षिप्त वर्णन नीचे दिया गया है।

आपने क्या सीखा I

निम्न कथनों को पढ़ें तथा यह बताएं कि उनसे अभिवृत्तियों का संकेत मिलता है या नहीं।

1. *परीक्षा में असफल होने से अवसाद का भाव।* *हां / नहीं*
2. *असावधानी के कारण मित्र को नापसंद किया।* *हां / नहीं*
3. *मनोविज्ञान की कक्षा कभी नहीं छोड़ती। सही / गलत*
4. *सचिन तेंदुलकर के बारे में बहुत अधिक सोचता है।* *हां / नहीं*
5. *स्कूल जाने से पहले प्रतिदिन स्नान करता है।* *हां / नहीं*
6. *दूसरों से प्रशंसा पाना पसंद करता है।* *हां / नहीं*
7. *केवल एक खास कंपनी का टूथपेस्ट पसंद करता है।* *हां / नहीं*

अभिवृत्ति सर्वेक्षण (Attitude Survey) : यह अभिवृत्ति मापन की सबसे सरल तकनीक है। अभिवृत्ति सर्वेक्षण में, शोधकर्ता टेलीफोन द्वारा प्रश्नों को पूछता है एवं उत्तरदाता की प्रतिक्रिया द्वारा उनकी अभिवृत्तियों के बारे में जानकारी प्राप्त होती है। इन प्रश्नों का स्वरूप मुक्त या बद्ध होता है। मुक्त-अंत (Open ended) प्रश्नों का उत्तर उत्तरदाता अपने शब्दों में देता है। उदाहरण के लिए, एक उत्तरदाता से पूछा जा सकता है, भारत के प्रधानमंत्री के लिए आपके अनुसार क्या योग्यताएं होनी चाहिए? यद्यपि इन प्रश्नों से विस्तृत उत्तर प्राप्त होते हैं परंतु उत्तरों को विश्लेषित करना जटिल होता है। अतः ज्यादातर प्रश्न बद्ध-अंत (Closed ended) होते हैं। उदाहरण के लिए आप पूछ सकते हैं : क्या स्त्रियां किसी राज्य की मुख्य मंत्री बनने के लिए योग्य होती हैं? चार श्रेणियों में से कोई एक उत्तर दिया जा सकता है, जैसे हां, नहीं, संभवतः, नहीं जानता/जानती। तथापि ऐसे प्रश्नों में उत्तरदाता के उत्तर सीमित हो जाते हैं।

रेटिंग मापनियां (Rating Scales) : इन मापनियों में उत्तरदाता यह व्यक्त करता है कि वह किसी कथन से सहमत है या असहमत। अत्यधिक प्रचलित मापनियों में से एक लिकर्ट मापनी है। इन मापनियों में पूछे गए प्रश्नों (अभिवृत्ति कथन) के प्रति स्वीकृति या अस्वीकृति को पांच बिंदु मापनी में से किसी एक बिंदु को चुन लेते हैं, जैसा नीचे दिया गया है :

लिकर्ट तकनीक को, **यौगिक** (Summated) **रेटिंग मापनी** कहा जाता है क्योंकि व्यक्ति की अभिवृत्ति का प्राप्तांक मापनी के सभी पदों पर दी गई अनुक्रियाओं के पूर्ण योग के आधार पर निश्चित होता है।

क्रियाकलाप 4.2 में केवल एक तरह के अभिवृत्ति मापन का उल्लेख किया गया है, जबकि अनेक विधियां हैं। लेकिन इस मापक की जांच के आधार पर अन्य अभिवृत्ति मापकों की स्पष्ट जानकारी हो सकती है। प्रथम, इसके सभी पद उत्तरदाताओं के आम-प्रतिवेदन (Self-report) पर आधारित होते हैं। इसके पीछे अभिग्रह

मैं जानता हूं कि बच्चों को दंडित नहीं किया जाना चाहिए।

तीव्र असहमत	असहमत	तटस्थ	सहमत	तीव्र सहमत
1	2	3	4	5

यह है कि लोग अपनी वरीयताओं के बारे में जानते हैं एवं उनकी अभिव्यक्ति, निर्देशों का अनुसरण करके अनुक्रिया विकल्पों को चुनकर करते हैं। द्वितीय, अभिवृत्तियां प्रत्यक्ष ढंग से या एक प्रश्न की सहायता से नहीं मापी जाती हैं। सदैव एक से अधिक या प्राय: पर्याप्त संख्या के कथनों को लिया जाता है तथा सभी प्रतिक्रियाओं का पूर्ण प्राप्तांक प्राप्त किया जाता है। इन पूर्ण प्राप्तांकों के आधार पर किसी की अभिवृत्ति, स्वरूप का मापन किया जाता है। तीसरे, सभी मापकों में मानक निर्देश होते हैं, जिसे उन सभी लोगों को दिया जाता है जिनकी अभिवृत्ति का मापन किया जाता है।

किसी वस्तु के प्रति अभिवृत्तियों के मापन के लिए कथनों को सावधानीपूर्वक चुना जाता है ताकि वे निश्चित कसौटियों पर खरे उतरें। इन कसौटियों से यह विश्वास रहता है कि इन कथनों द्वारा वास्तव में अभिवृत्ति वस्तु के प्रति व्यक्ति की अनुकूल या प्रतिकूल अभिवृत्तियों का मापन हो रहा है। उपर्युक्त कथनों को तैयार करने एवं व्यवस्थित करने के कई तरीके हैं। इन्हें **अभिवृत्ति मापनी विधियां** कहा जाता है। बॉक्स 4.1 में कुछ प्रचलित मापनी विधियों का वर्णन किया जा रहा है।

व्यवहारपरक मापक : आत्म प्रतिवेदन विधियों में, उत्तरदाता के वाचिक प्रतिवेदनों के आधार पर, उनकी अभिवृत्ति के बारे में जानकारी मिलती है। ऐसे प्रतिवेदनों की जांच करने का प्राय: कोई निश्चित ढंग नहीं होता। इन सीमाओं को ध्यान में रखते हुए प्रकट व्यवहारों के अवलोकन द्वारा, अभिवृत्ति का मापन किया जाता है।

बॉक्स 4.1 **अभिवृत्ति मापनी की विधियां**

लिकर्ट (Likert) विधि *: इसका विकास सन् 1932 में* ***रेनसिस लिकर्ट*** *द्वारा किया गया। लिकर्ट मापनी विकसित करने के लिए सर्वप्रथम शोधकर्ता, अभिवृत्ति वस्तु से संबंधित बड़ी संख्या में कथनों का चयन कर लेता है। प्रयास यह होना चाहिए कि ये कथन या पद, यथासंभव अभिवृत्ति से संबंधित भिन्न-भिन्न पक्षों से संबंधित हो सकें। उदाहरण के लिए, यदि आप कोचिंग संस्थानों के प्रति अभिवृत्ति का मापन करना चाहते हैं तो सभी पक्षों से संबंधित कथनों को लेना होगा जिसमें शिक्षण प्रविधि से लेकर, सीखने का परिवेश तथा अर्थ संबंधी विषय भी शामिल होंगे। इन कथनों को इस ढंग से लिखा जाना चाहिए ताकि उत्तर देने में व्यक्ति निम्नलिखित पांचों श्रेणियों : तीव्र सहमत, सहमत, अनिश्चित, असहमत एवं तीव्र असहमत, का उपयोग कर सके। इन श्रेणियों के प्राप्तांक, सहमत (5) तीव्र असहमत (1) हैं - जो 5 से 1 के क्रम में दिए जाते हैं। ये प्राप्तांक इस ढंग से दिए जाते हैं ताकि उच्च प्राप्तांक धनात्मक अभिवृत्ति को सूचित करता है एवं निम्न प्राप्तांक ऋणात्मक अभिवृत्ति को। वह व्यक्ति, जिसकी अभिवृत्ति का मापन कर रहे हैं, इनमें से किसी एक श्रेणी को चुनता है। उत्तरदाता द्वारा प्रत्येक कथन के सामने श्रेणियों पर दी गई अनुक्रियाओं की संख्या का योग करके संपूर्ण प्राप्तांक ज्ञात किया जाता है।*

थर्स्टन (Thurstone) विधि : थर्स्टन *ने 1928 में इसको विकसित किया। थर्स्टन पहले व्यक्ति हैं, जिन्होंने कहा कि व्यक्ति के विचारों को जानकर किसी (अभिवृत्ति) वस्तु के बारे में, उसकी अभिवृत्ति का मापन किया जा सकता है। थर्स्टन का विचार था कि अभिवृत्तियां, किसी वस्तु के प्रति अनुकूल से प्रतिकूल की ओर मूल्यांकनपरक सातत्य (Continuum) पर परिवर्तित होती हैं।*

थर्स्टन मापनी तैयार करने के लिए शोधकर्ता ज्यादा संख्या में विचार-कथनों का चयन करता है, जो अभिवृत्ति वस्तु के प्रति व्यक्ति की धनात्मक या ऋणात्मक अभिवृत्ति को व्यक्त करते हों। इसके बाद निर्णायकों से इन कथनों को देकर उन्हें 11 श्रेणियों में, जिनकी सीमा-ऋणात्मक से अत्यंत धनात्मक होती है, में विभाजित करने को कहा जाता है। प्रत्येक कथन का मूल्यांकन कई निर्णायकों द्वारा यह जानने के लिए किया जाता है कि अभिव्यक्त विचारों में (बाल विवाह) ऋणात्मक या धनात्मकता के क्या अंश हैं? यदि कथन को प्रथम श्रेणी में रखा जाता है तो इसका तात्पर्य है कि निर्णायक यह मानता है कि अमुक व्यक्ति बाल विवाह के प्रति अत्यंत ऋणात्मक अभिवृत्ति को व्यक्त कर रहा है। यदि कथन छठी श्रेणी में रखा जा रहा है तो इसका तात्पर्य है कि इस कथन से बाल विवाह के प्रति न तो अनुकूल और न ही प्रतिकूल अभिवृत्ति व्यक्त हो रही है। जैसा कि आगे दिया गया है, सभी निर्णायकों के मूल्यांकन का मध्यमान उस कथन का मापनी मूल्य (Scale value) कहलाता है। इन कथनों में से निश्चित संख्या पदों को चुना जाता है, जिन्हें प्रतिभागियों को देकर कहा जाता है कि कथन से सहमत हैं, या असहमत यह बताएं। चुने गए पदों पर मापनी

क्रमश: ...

मूल्यों के पूर्ण योग से, प्रतिभागी की उस वस्तु के प्रति अभिवृत्ति व्यक्त होती है।

बोगार्डस विधि : एमोरी बोगार्डस ने अभिवृत्ति मापन के लिए एक अन्य मापनी का निर्माण किया। बोगार्डस की तकनीक से व्यक्ति अपने तथा अन्य समूहों के बीच कितनी सामाजिक दूरी बनाए रखना चाहता है, इसके आधार पर लोगों की भिन्न-भिन्न प्रजाति समूहों के प्रति अभिवृत्ति का मापन किया जाता है इसे "सामाजिक दूरी मापनी" भी कहा जाता है।

बोगार्डस की सामाजिक दूरी मापनी में उत्तरदाता को जाति समूह का नाम बताया जाता है एवं उनसे कहा जाता है कि सात प्रकार के संबंधों में से, किस प्रकार से आप अन्य समूह के साथ संबंध रखना चाहेंगे। उदाहरण के लिए, यदि वह किसी के साथ निकटतम संबंध (विवाह करके) को स्वीकार करने के लिए इच्छुक है तो 1 अंक दिया जाता है, 2 अंक दिया जाता है यदि उत्तरदाता (व्यक्ति) दूसरे समूह के व्यक्ति को अपने समूह में लेने को तैयार है। 7 प्राप्तांक तब दिए जाते हैं जब उत्तरदाता अन्य समूह के व्यक्ति को, अपने सामाजिक जीवन से पूर्णतः बाहर कर देना चाहता है।

बाल विवाह के प्रति अभिवृत्ति

	मापनी मूल्य
1. बाल विवाह संज्ञेय अपराध होना चाहिए।	8.3
2. बाल विवाह को अनेक सामाजिक कुरीतियों में से एक के रूप में देखा जाना चाहिए।	4.2
3. बाल विवाह में कोई बुराई नहीं है।	1.4
4. अनेक बार बाल विवाह सफल नहीं होता।	3.2
5. बाल विवाह के लिए जिम्मेदार लोगों को कानूनन दंडित करना चाहिए	9.8

क्रियाकलाप 4.2

कोचिंग संस्थानों के प्रति अभिवृत्ति

कृपया प्रत्येक कथन को सावधानी से पढ़ें तथा किसी एक विकल्प पर उत्तर दें। प्रत्येक कथन के सामने दी गई लाइन पर घेरा बनाकर अपना विचार व्यक्त करें।

	पूर्णतः सहमत	न सहमत न असहमत	पूर्णतः असहमत
1. कोचिंग संस्थान आपको प्रतियोगिता के लिए तैयार करते हैं।	–	–	–
2. वर्तमान समय में कोचिंग आवश्यक है।	–	–	–
3. कोचिंग संस्थान केवल पैसा बनाने के लिए हैं।	–	–	–
4. कोचिंग संस्थाओं पर रोक लगनी चाहिए।	–	–	–
5. कोचिंग संस्थान झूठे वायदे करते हैं।	–	–	–
6. मेधावी छात्रों के लिए कोचिंग सही नहीं है।	–	–	–
7. कोचिंग संस्थानों द्वारा बेहतर शिक्षा प्राप्त होती है।	–	–	–
8. कोचिंग संस्थानों द्वारा दी जाने वाली सेवाओं की प्रशंसा होनी चाहिए।	–	–	–

उदाहरण के लिए, सार्वजनिक स्थानों पर कोई व्यक्ति किन लोगों से अंतःक्रिया करता है इससे उस व्यक्ति की दूसरी जाति (दूसरे समूह) के प्रति अभिवृत्ति के बारे में जानकारी मिलती है।

अनवरोधी मापक : ये मापक अप्रत्यक्ष ढंग से अभिवृत्ति का मापन करते हैं। वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति का मापन किया जा रहा है, उसे इसकी जानकारी नहीं होती है। **लापता पत्रों की प्रविधि** इसका एक अच्छा उदाहरण

है। यदि शोधकर्ता समुदाय के प्रति अभिवृत्ति का मापन करने के लिए (विशेष रूप से यदि वह विदेशी है) प्रश्नावली का उपयोग करता/करती है, तो प्रश्नावलियों पर उसे सही उत्तर नहीं मिलेंगे। यदि उसके पास कुछ टिकट एवं लिफाफे हों तो वह लापता पत्र प्रविधि का उपयोग कर अभिवृत्ति मापन कर सकता/सकती है। शोधकर्ता इन प्रक्रियाओं को (निम्न ढंग से) अपनाता/अपनाती है : वह किसी विदेशी नाम को लिफाफे पर लिखती है एवं टिकट लगाकर, भीड़-भाड़ युक्त गली में जो कि डाकघर के पास है, छोड़ देती है ताकि आसानी से लिफाफा किसी को मिल जाए एवं उसे कोई पोस्ट कर दे। वह नियंत्रित दशा के लिए ऐसा ही लिफाफा छोड़ती है, जिस पर लिखा नाम किसी विदेशी का नहीं होता है। इस प्रक्रिया को अपनाकर प्रदत्त एकत्र किया जाता है। वे लिफाफे जो वापस आ जाते हैं, उसकी गणना करके दोनों दशाओं, विदेशी नाम वाला एवं अविदेशी नाम वाले, के बीच तुलना की जाती है। यह विदेशियों के प्रति हमारी अभिवृत्ति को व्यक्त करता है।

आपने क्या पढ़ा

अभिवृत्ति मापने के तरीकों में एक सर्वाधिक प्रचलित है अभिवृत्ति सर्वेक्षण। इसके अंतर्गत प्रश्न पूछे जाते हैं। रेटिंग मापनियों में एक व्यक्ति को एक मानकीकृत ढंग से प्रस्तुत कुछ कथनों के प्रति अपनी अनुक्रिया देनी होती है तथा सभी अनुक्रियाओं के आधार पर प्राप्तांक प्राप्त किया जाता है। आत्म-प्रतिवेदन विधि के अतिरिक्त व्यवहारपरक तथा अप्रत्यक्ष मापकों का भी उपयोग अभिवृत्ति मापन के लिए किया जाता है।

आपने क्या सीखा II

1. *अभिवृत्ति मापनियां मुक्त अंत प्रश्नावलियां होती हैं।* *सही / गलत*
2. *मूल्यांकन मापनियों द्वारा व्यक्ति किसी कथन से सहमत या असहमत है, उस स्तर का मापन किया जाता है।* *सही / गलत*
3. *लिकर्ट प्रविधि मौखिक रेटिंग मापनी कहलाती है।* *सही / गलत*
4. *अनवरोधी विधियां, व्यक्ति की जानकारी के बिना, उनकी अभिवृत्तियों का मापन करती हैं।* *सही / गलत*

अभिवृत्तियों का निर्माण, अनुरक्षण तथा परिवर्तन

अभिवृत्ति निर्माण

जैसा कि पहले कहा गया है अभिवृत्तियां जन्मजात नहीं होती हैं। एक नवजात शिशु साँप के बारे में कोई अभिवृत्ति नहीं रखता। यदि वयस्क न रोके तो उसे साँप के साथ खेलने में कोई डर नहीं लगता। हम यह प्रश्न भी पूछ सकते हैं, "चीनी भोजन के प्रति व्यक्ति अभिवृत्ति कैसे अर्जित करता है?" क्या हम उन चीजों के बारे में जिन्हें देखा नहीं है, अभिवृत्ति अर्जित कर सकते हैं? लोग भिन्न-भिन्न अभिवृत्तियां क्यों रखते हैं? अभिवृत्ति निर्माण वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम किसी वस्तु के बारे में तटस्थ से लेकर ऋणात्मक या धनात्मक अभिवृत्ति निर्मित करते हैं। वे कारक जो अभिवृत्ति निर्माण में योगदान देते हैं, उनका विश्लेषण नीचे किया जा रहा है।

सीखने की विभिन्न विधियों द्वारा अभिवृत्ति का अर्जन होता है। आपने 11वीं कक्षा में सीखने के मूलभूत प्रक्रमों को पढ़ा है। अतः अभिवृत्ति निर्माण में सीखने की प्रक्रियाओं की प्रासंगिकता का संक्षिप्त उल्लेख किया गया है। निम्नलिखित तीन आधारभूत सीखने की प्रक्रियाएं अभिवृत्ति निर्माण का कार्य करती हैं।

प्राचीन अनुबंधन : जैसा कि आप जानते हैं इस प्रकार के सीखने में, किस तरह एक तटस्थ उद्दीपक (वस्तु) में पहले से स्थापित उद्दीपक-अनुक्रिया साहचर्य वाले उद्दीपक में वही भाव (अनुक्रिया) उत्पन्न करने की क्षमता आ जाती है। उदाहरण के लिए, जब आपने मैच जीता उस समय उपस्थित व्यक्ति के बारे में आप धनात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं। खिलाड़ी जिस बल्ले से खेलते हुए ज्यादा रन बनाते हैं, उसके प्रति धनात्मक भाव विकसित कर लेते हैं।

नैमित्तिक अनुबंधन : इसका उपयोग उन परिस्थितियों में किया जाता है, जब व्यक्ति क्रमबद्ध रूप से अन्य प्रमुख लोगों; जैसे – माता-पिता, अध्यापक या मित्रों, से पुरस्कृत होकर, अभिवृत्ति विकसित कर लेता है। वास्तव में, बच्चों को पुरस्कार या दंड द्वारा नियंत्रित करके माता-पिता कुछ अभिवृत्तियों को (उन्हें) सिखाते हैं तथा व्यवस्थित ढंग से, निश्चित प्रकार की अभिवृत्तियों को पुरस्कृत भी किया जाता है। इस प्रकार के पुरस्कार कई तरह के होते हैं, जिसमें क्षणिक अनुमोदन, जैसे प्रशंसा, स्नेह से लेकर

धन या नौकरी देना भी शामिल है। प्राय: देखा जाता है कि लोग उन विचारों की जिन्हें पुरस्कृत किया गया हो, शीघ्रता से व्यक्त करते हैं।

प्रेक्षणात्मक सीखना : व्यक्ति सामान्य रूप से किसी क्रिया एवं उसके परिणाम का मात्र अवलोकन करके नई अनुक्रियाएं अर्जित कर लेता है। बच्चे बहुत ध्यानपूर्वक प्रेक्षण करते हैं एवं अधिकांश चीजें माता-पिता या परिवार के सदस्यों को देखकर सीखते हैं। वे विभिन्न समूहों, पड़ोसियों एवं आदर्शों के बारे में अपनी अभिवृत्तियां, वयस्कों के व्यवहारों का अवलोकन करके बनाते हैं।

अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कारक

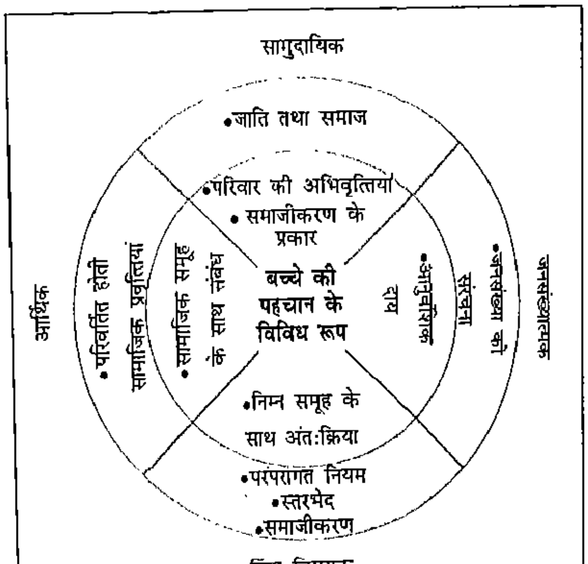
अभिवृत्ति निर्माण हमारे सामाजिक परिवेश में होता है। परिवेश के विभिन्न पक्ष, अभिवृत्ति विकास को स्वरूप प्रदान करते हैं। अभिवृत्ति निर्माण के लिए महत्त्वपूर्ण परिवेश के कुछ प्रमुख पक्षों का वर्णन नीचे किया गया है।

परिवार : माता-पिता जिस तरह से बच्चों को प्रभावित करते हैं, वैसी ही अभिवृत्तियां निर्मित होती हैं। बच्चे अपने माता-पिता एवं परिजनों से सामाजिक जगत के बारे में प्रथम जानकारी प्राप्त करते हैं। बच्चे विभिन्न व्यक्तियों एवं स्थानों के बारे में आरंभिक जानकारी माता-पिता से पाते हैं एवं प्राय: उनके मूल्यों एवं अनुभवों को अपना लेते हैं। किशोर बच्चे, परिवार में वयस्कों को देखकर या अनुकरण करके बहुत-सी बातों को सीखते हैं। बच्चे अपने माता-पिता द्वारा दी गई श्रेणियों के आधार पर दूसरे बच्चों को अच्छे या बुरे की श्रेणी में रखते हैं। वे अन्य धार्मिक या सामाजिक समूहों के प्रति अपनी अभिवृत्ति, माता-पिता द्वारा निर्मित श्रेणियों के आधार पर बनाते हैं। परिवार बच्चे के लिए सूचना का प्राथमिक स्रोत होता है। सोचिए कि बच्चे अपने दादा-दादी से कहानियों को सुनकर, दुनिया के बारे में कितना सीखते हैं?

संदर्भ समूह : बच्चे जैसे-जैसे बढ़ते हैं उन पर कई स्रोतों से अनेक प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं। वे अनेक लोगों एवं वस्तुओं के बारे में विचार बनाते हैं। वे अध्यापक, पुलिसकर्मी, दुकानदारों एवं अपने हमउम्र मित्रों के संपर्क में आते हैं। ये समूह बच्चों के लिए **संदर्भ समूह** (Reference group) निर्मित करते हैं। बच्चे इन संदर्भ समूहों से बहुत कुछ सीखते हैं। वे विभिन्न वस्तुओं; जैसे – व्यवसाय, सामाजिक एवं धार्मिक समूहों, उपभोक्ता के उत्पादों, राष्ट्रीय नेता इत्यादि के बारे में, इन समूहों द्वारा समर्थित होकर अभिवृत्ति निर्मित करते हैं। यदि संदर्भ समूह किसी उत्पाद समूह के प्रति पक्षपात करता है, तो संभव है कि बच्चे भी उस समूह के प्रति वैसे ही अभिवृत्ति निर्मित करें।

प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव : आप सेना के व्यक्ति के प्रति अभिवृत्ति कैसे निर्मित करते हैं? काफी हद तक आपके पूर्व अनुभव (सेना के व्यक्ति के साथ) से आपकी अभिवृत्ति निर्धारित होगी। यदि वह आपके प्रति दयालु एवं सहायक था, तो आप ऐसे व्यक्तियों (सेना के व्यक्ति) के प्रति अनुकूल अभिवृत्ति रखेंगे। यदि अनधिकार प्रवेश करने के कारण उसने आपके साथ कड़ा व्यवहार किया है तो सभी सेना वालों के प्रति आपकी अभिवृत्ति अनुकूल नहीं हो सकती है। अभिवृत्तियों के मामले में हम सामान्यीकरण की प्रवृत्ति रखते हैं।

दिन-प्रतिदिन के जीवन के अनुभवों के अतिरिक्त, जीवन की विशिष्ट घटनाएं एवं परिस्थितियां भी महत्त्वपूर्ण होती हैं। जैसे रामकृष्ण परमहंस से मिलने के बाद नरेंद्र की जीवन के प्रति एवं लोगों के प्रति, अभिवृत्तियां परिवर्तित हो गईं। इसके बाद संशयवादी से विश्वासी बन गए एवं विश्व धर्म सभा को संबोधित करने गए और स्वामी विवेकानंद के रूप में वे एक महापुरुष बने। हम सबके जीवन में क्रांतिक बिंदु आते हैं, जब हमारी अभिवृत्तियों को एक दिशा मिलती है। स्वाभाविक है कि वे लोग जो अत्यंत गरीबी में जन्मे हैं तथा अनेक कड़वे अनुभवों से गुजर चुके हैं, उनकी अभिवृत्ति दूसरों के प्रति संभवत: धनात्मक नहीं होगी। आपराधिक शोषण या



चित्र 4.1 अभिवृत्ति निर्माण पर प्रभाव

सामाजिक भेदभाव के शिकार लोगों द्वारा उस समूह का मूल्यांकन शायद ही धनात्मक हो, जो अपराध को बढ़ावा देने वालों में शामिल होते हैं।

संचार माध्यमों का संपर्क : आधुनिक जीवन में, संचार माध्यमों की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। सोचिए कि आप या आपके मित्र कितने घंटे टी. वी. देखते हैं? औसतन शहरी मिडिल स्कूल का छात्र 4–5 घंटे तक टी. वी. देखता है, यह संपर्क दुनिया के बारे में जानकारी पाने का एक सशक्त माध्यम है। टी. वी. पर व्यावसायिक विज्ञापन यह बताते हैं कि हमें कौन-सा उत्पाद खरीदना चाहिए? चूंकि बच्चे इस प्रदर्शन से जल्दी प्रभावित हो जाते हैं, अतः उन पर विश्वास कर लेते हैं। उन्होंने टी.वी. समाचार में क्या देखा, इस पर शायद ही प्रश्न करते हों। अनेक अध्ययनों से पता चलता है कि हाई स्कूल के छात्र टी. वी. को सूचना का सबसे महत्त्वपूर्ण स्रोत मानते हैं।

चित्र 4.1 अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कारकों के प्रभाव को प्रदर्शित करता है।

अभिवृत्तियों का अनुरक्षण

एक बार निर्मित हो जाने के बाद अभिवृत्तियां वैसी ही बनी रहती हैं। व्यक्ति का सामाजिक परिवेश जिसके अंतर्गत अंत:क्रिया के संरूप, पुरस्कार एवं दंड का वितरण इत्यादि होता है वे काफी हद तक स्थिर बने रहते हैं। वे अभिवृत्तियों को बनाए रखने में सहायता करते हैं। व्यक्ति अपनी अभिवृत्तियों में संगति लाने का प्रयास करता है। इसके लिए वह कई तरह से प्रयास करता है।

1. हम विरोधी सूचनाओं को महत्त्व नहीं देते। यदि अभिवृत्ति से भिन्न सूचनाएं मिली हैं तो उन्हें हम उतना महत्त्वपूर्ण या प्रासंगिक नहीं मानते या यह मान लेते हैं कि यह सूचना अविश्वसनीय स्रोतों से आई है। अत: व्यक्ति ऐसी सूचनाओं की उपेक्षा कर सकता है।
2. हमारा संदर्भ समूह, उन अभिवृत्तियों को जो समूह के कार्य के लिए उपयोगी हैं, बनाए रखने के लिए दबाव डालता है। किसी परिवर्तन का समूह द्वारा प्रतिरोध होता है तथा व्यक्ति या समूह का दबाव भी होता है। यदि व्यक्ति के लिए समूह की सदस्यता महत्त्वपूर्ण है, तो वह विरोधी सूचनाओं के बावजूद अपनी पहले वाली अभिवृत्ति को बनाए रखेगा।
3. एक विशेष तरह की अभिवृत्ति को बनाए रखना व्यक्ति के लिए लाभकर हो सकता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति लक्ष्य प्राप्ति में आपका सहायंक है, तो आप उसकी ऋणात्मक विशेषताओं को जानने के बावजूद भी उसकी क्रियाओं/व्यवहारों को न्यायोचित मानते हुए, अपनी पहले वाली अभिवृत्ति को बनाए रख सकते हैं।
4. जब हम एक बार वचनबद्ध हो जाते हैं या एक मत स्थिर कर लेते हैं, तो अभिवृत्ति परिवर्तन कठिन हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी ने भेदभाव विरोधी रैली में हिस्सा लिया है, तो बाद में उसके लिए इसके पक्ष में अभिवृत्ति व्यक्त करना कठिन हो जाता है। यदि इस दशा में व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन लाता है तो उसके लिए इसे सही साबित करना कठिन हो जाता है।
5. अभिवृत्तियों से हमारी पहचान बनती है। व्यक्ति की, दूसरे लोगों, मुद्दों या वस्तुओं के बारे में अभिवृत्तियां काफी हद तक व्यक्ति की पहचान को निर्धारित करती हैं। अत: अभिवृत्ति में परिवर्तन का तात्पर्य है व्यक्ति के अपने स्व एवं पहचान में परिवर्तन।

अभिवृत्ति-परिवर्तन

एक बार जब अभिवृत्तियां बन जाती हैं, तो उनमें बदलाव कठिन हो जाता है। इसके बावजूद व्यक्ति जीवनकाल में अपनी अभिवृत्तियों में काफी परिवर्तन लाता है। यह परिवर्तन अचानक या नाटकीय ढंग से नहीं होता बल्कि इतना धीरे-धीरे होता है कि व्यक्ति को पता ही नहीं चलता है। उदाहरण के लिए, विज्ञापनकर्ता सदैव हमारी अभिवृत्तियों को परिवर्तित करने की कोशिश करते हैं। कुछ अभिवृत्तियों में प्रतिरोध की शक्ति अधिक होती है और कुछ आसानी से बदल जाती हैं।

प्राय: परिवार, मित्रगण, शुभेच्छु या वरिष्ठ लोग यह बताते रहते हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है। पूरे विश्व में, करीब 5 हजार करोड़ की विज्ञापन कंपनियां लोगों को बताती हैं कि आपको कौन-सा उत्पाद खरीदना चाहिए। जैसे ही आप टी.वी. खोलते हैं, आपके आँख और कान पर सभी प्रकार के विज्ञापनों की बौछार होने लगती है। किसी भी सार्वजनिक स्थान पर आप जाते हैं, आपको बड़े-बड़े बोर्ड दिखेंगे जिन पर कोचिंग केंद्रों या किसी खास ब्रांड के उत्पादों को खरीदने की सूचना आकर्षक ढंग से लिखी होगी। राजनैतिक दल, अपने पक्ष में आपकी अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाने का प्रयास करते हैं। लोगों

बॉक्स 4.2 **अभिवृत्ति परिवर्तन की द्विस्तरीय अवधारणा**



एस.एम. मोहसिन

एस.एम. मोहसिन, आधुनिक भारत में मनोविज्ञान के प्रवर्तकों में से एक, पटना विश्वविद्यालय पटना में मनोविज्ञान विभाग के प्रोफेसर तथा अध्यक्ष थे। उन्होंने अभिवृत्ति-परिवर्तन की एक द्विस्तरीय अवधारणा प्रस्तुत की। पहला चरण है : अभिवृत्ति-परिवर्तन के लक्ष्य का परिवर्तन के स्रोत या अभिकर्ता के साथ तादात्मीकरण। तादात्मीकरण के अंतर्गत लक्ष्य में अभिकर्ता के लिए पसंद पैदा होती है। ऐसा होने पर अभिकर्ता में स्वीकार योग्य विचार और प्रसन्नता पैदा कर सकने वाली भावनाओं की क्षमता आ जाती है जो वह लक्ष्य में अपने प्रति ला सकता है। ऐसा करने के लिए अभिकर्ता को लक्ष्य के प्रति वास्तविक सकारात्मक आदर भाव के लिए प्रेरित रहना चाहिए। दूसरे पारस्परिक आकर्षण की प्रक्रिया का आरंभ होता है : जब अभिकर्ता लक्ष्य व्यक्ति की ओर आकृष्ट होता है तो लक्ष्य अभिकर्ता की ओर आकर्षित होता है। लक्ष्य के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति पैदा करने के लिए अभिकर्ता को आत्मशोधन की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है जिसमें वह ईमानदारी से अपना हृदय टटोलता है। पहले चरण को सफलतापूर्वक पार करने के बाद दूसरे चरण में अभिकर्ता, अभिवृत्ति-संबंधित व्यवहार को आचरण में उतारता है। बाद में यह व्यवहार लक्ष्य व्यक्ति के लिए एक मॉडल या आदर्श का कार्य करता है। अभिवृत्ति की द्विस्तरीय अवधारणा बैन्डूरा के सामाजिक सीखने के सिद्धांत तथा अंतर्वैयक्तिक आकर्षण के नियमों के आधार पर विकसित किया गया है।

के ध्यान को आकर्षित करने तथा वांछित दिशा में अभिवृत्तियों में परिवर्तन लाने के लिए नई-नई तकनीकों का विकास सदैव होता रहता है।

अभिवृत्ति परिवर्तन धनात्मक या ऋणात्मक दिशा में हो सकता है। यह परिवर्तन संगत हो सकता है या असंगत। संगत परिवर्तन का तात्पर्य है, आपकी मूल अभिवृत्ति की दिशा में परिवर्तन। इसके विपरीत, असंगत परिवर्तन का तात्पर्य है विपरीत दिशा में परिवर्तन। सामान्यत: अभिवृत्ति में असंगत परिवर्तन जटिल होता है। वास्तव में, हमारी अभिवृत्तियां परिवर्तित होंगी या नहीं, यह अनेक कारकों पर निर्भर करता है। यहां उन कारकों का विवेचन किया जाएगा, जिनका अभिवृत्ति परिवर्तन में योगदान होता है। इन कारकों को दो श्रेणियों में रखा गया है (i) अभिवृत्ति की विशेषताएं तथा (ii) संचार से जुड़े कारक। आइए, इन कारकों की जांच की जाए।

अभिवृत्ति की विशेषताएं

अभिवृत्ति परिवर्तन में, अभिवृत्ति की निम्नलिखित विशेषताएं प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

1. **प्रबलता** : वे अभिवृत्तियां जो प्रबल होती हैं, उनका परिवर्तन कठिन होता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका ऐसा प्रबल मत है कि भारत को परमाणु बम बनाना चाहिए, तो आप उन सूचनाओं पर ध्यान नहीं देंगे, जो आपकी अभिवृत्ति के विपरीत हैं।

क्रियाकलाप 4.3

अभिवृत्ति के गत्यात्मक स्वरूप को समझना

नीचे अभिवृत्तियों की एक सूची है। कृपया इन्हें सावधानीपूर्वक पढ़ें तथा यह बताएं कि किस अभिवृत्ति को परिवर्तित करना कठिन है और क्यों?

- *अपने उस अध्यापक के प्रति अभिवृत्ति जिन्हें आप पसंद करते हैं तथा नियमित रूप से उनकी कक्षा में उपस्थित होते हैं।*
- *उस मित्र के प्रति अभिवृत्ति जिसे आप पढ़ाई में बहुत अच्छा मानते हैं परंतु काम करने की उसकी आदतें पसंद नहीं करते।*
- *माता-पिता के प्रति अभिवृत्ति जिनका अनुशासन सख्त है।*
- *किसी व्यवसाय के प्रति अभिवृत्ति जिसे आप कैरियर के रूप में चुनना चाहते हैं।*
- *उस लेखक के प्रति अभिवृत्ति जिसके उपन्यास को आपके मित्र ने पढ़ा है।*
- *उस समूह के बारे में अभिवृत्ति जिसकी सदस्यता प्रतिबंधित है और प्रवेश पाना कठिन है।*

उत्तरों के बारे में शिक्षक से विचार-विमर्श करें।

2. **जटिलता :** यह उन कारकों को बताती हैं, जो अभिवृत्तियों का गठन करते हैं। उदाहरण के लिए, माता-पिता के प्रति अभिवृत्ति, किसी ब्रांड के साबुन के प्रति अभिवृत्ति की तुलना में अधिक जटिल होगी।
3. **महत्व :** यदि अभिवृत्तियां मित्रों के साथ हमारे संबंध का या जीवन के लक्ष्य का आधार हैं, तो इन अभिवृत्तियों में स्थायित्व होता है क्योंकि इन अभिवृत्तियों में परिवर्तन से जीवन के दूसरे कई पक्ष प्रभावित होंगे।
4. **पारस्परिक संबंध :** यदि एक अभिवृत्ति कई दूसरी अभिवृत्तियों से जुड़ी है और यदि उनके बीच संतुलन है, तो ये एक-दूसरे को दृढ़ बनाएंगी।
5. ***उपयोगिता :*** *यदि अभिवृत्ति व्यक्ति के कार्यों को* करने में सहायक है, तो उनमें परिवर्तन होने की संभावना कम होगी। उदाहरण के लिए, यदि, किसी क्लब की सदस्यता आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाती है, तो आप क्लब के प्रति धनात्मक अभिवृत्ति बनाए रखेंगे।

संचार संबंधी कारक

आप संचार की प्रक्रिया के पक्षों के बारे में पढ़ चुके हैं। मान लीजिए आपको एक काम दिया जाता है कि आपको अपनी कक्षा के छात्रों की समवयस्कों के साथ सीखने (Peer learning) के पक्ष में अभिवृत्ति को परिवर्तित करना है। आप क्या करेंगे? कौन से कारक उन्हें अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए प्रेरित करेंगे? यह कार्य इतना सरल नहीं है जैसा कि लोगों को लगता है। आपको सूचना प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करनी होगी। इसके बाद भी, कुछ लोगों में बदलाव आएगा और कुछ में नहीं। आइए, देखा जाए कि लोग नई सूचना के परिप्रेक्ष्य में किस तरह अभिवृत्ति बदलते हैं?

सबसे पहले आपको अपने **विचार के पक्ष में दृढ़ आधार** की आवश्यकता होगी। प्राप्त सूचनाओं के आधार पर आपको समवयस्क से सीखने के पक्ष में, प्रबल दलीलें बनानी होंगी। इस संदर्भ में **सूचना का स्रोत** प्रमुख भूमिका निभाता है। यदि किसी **विश्वसनीय स्रोत** से सूचना दी जा रही है, जैसे-किसी शोधकर्ता या शिक्षाविद के द्वारा, तो वह संभवत: अधिक प्रभावशाली होगी। यदि विशेषज्ञ या भरोसेमंद व्यक्ति द्वारा कुछ कहा जाता है, तो वह सूचना अधिक अनुनयात्मक होती है। कभी-कभी संप्रेषक का आकर्षक एवं प्रिय होना भी प्रभाव डालता है। आपने ध्यान दिया होगा कि यदि किसी वस्तु का प्रचार आपके प्रिय अभिनेता कर रहे हैं, तो वह वस्तु अधिक पसंद आएगी।

वह ढंग या माध्यम, जिससे सूचना उस छात्र को प्रेषित की जा रही है, जिसकी अभिवृत्ति को परिवर्तित करना चाहते हैं, तो उस माध्यम का भी प्रभाव पड़ेगा। सामान्यत:, **आमने-सामने संचार**, अप्रत्यक्ष संचार की तुलना में अधिक प्रभावी होता है। इससे आप अपनी दलीलों (Arguments) को इस ढंग से परिवर्तित कर सकते हैं, जो उस आदमी की अभिवृत्ति एवं विशेषताओं से मेल रखती हों। आमने-सामने संचार सदैव संभव नहीं हो पाता विशेषत: जब समूह बड़ा हो या आप अपने अनुनय कौशल के प्रति आश्वस्त न हों। प्राय: लोग श्रोताओं के बड़े समूह तक पहुंचने के लिए मुद्रित (लिखित) या चाक्षुष संचार माध्यमों का उपयोग करते हैं।

क्रियाकलाप 4.4

अभिवृत्ति-परिवर्तन की गतिकी को समझना

आप टी. वी. विज्ञापन के प्रभाव का किस तरह प्रतिरोध कर सकते हैं?

कोई एक तरीका बताएं एवं अपने मित्रों तथा अध्यापक से उसके बारे में परिचर्चा करें।

अब तक आपने पढ़ा

अभिवृत्तियां प्राचीन अनुबंधन, नैमित्तिक अनुबंधन तथा सामाजिक सीखने की प्रक्रियाओं के द्वारा अर्जित की जाती हैं। अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करने वाले कारकों में परिवार, संदर्भ समूह, व्यक्तिगत अनुभव, एवं संचार माध्यमों का संपर्क प्रमुख हैं। परिवार एवं समुदाय द्वारा दिए गए पुरस्कार तथा दंड, अभिवृत्ति के अर्जन में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। अनेक संदर्भ समूह; जैसे– अध्यापक, पुलिसकर्मी, विक्रेता इत्यादि हमारी अभिवृत्तियों को प्रभावित करते हैं। व्यक्तिगत अनुभव, जीवन की सार्थक घटनाएं तथा परिस्थितियां भी अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित करती हैं। वर्तमान में संचार माध्यम एक महत्त्वपूर्ण कारक के रूप में उभरा है जो हमारे विचारों तथा अभिवृत्तियों को प्रभावित करता है। एक बार निर्मित हो जाने के बाद अभिवृत्तियां परिवर्तन का प्रतिरोध करती हैं। लोग अपनी अभिवृत्तियों में संगति पसंद करते हैं। फिर भी अभिवृत्तियों में परिवर्तन होता है। यद्यपि यह परिवर्तन धीमी गति से होता है और हम उस पर ध्यान नहीं देते। अभिवृत्ति परिवर्तन के कारक, अभिवृत्ति की विशेषताओं तथा संचार की प्रक्रिया से जुड़े होते हैं।

आपने क्या सीखा III

1. *सीखना अभिवृत्ति अर्जन में सहायक होता है।* *सही / गलत*
2. *अभिवृत्ति निर्माण में परिवार का प्रभाव प्रमुख रूप से पड़ता है।* *सही / गलत*
3. *अभिवृत्तियां, हमारी पहचान को आकार देती हैं।* *सही / गलत*
4. *अभिवृत्तियां, विवेचन करने एवं बातचीत द्वारा आसानी से परिवर्तित हो जाती हैं।* *सही / गलत*
5. *अभिवृत्ति-परिवर्तन में प्रभावी संप्रेषण की सार्थक भूमिका होती है।* *सही / गलत*

अभिवृत्ति तथा व्यवहार

प्रायः हम मानते हैं कि यदि हम किसी व्यक्ति की अभिवृत्ति के बारे में जानते हैं तो उसका व्यवहार कैसा होगा? इसके बारे में पूर्वानुमान कर सकते हैं। क्या हम अपनी अभिवृत्तियों के अनुरूप व्यवहार करते हैं? आरंभिक शोधकर्ताओं का विचार था कि अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच सीधा संबंध होता है, परंतु वास्तविकता यह है कि अभिवृत्ति व्यवहार का पूर्वानुमान दुर्बल ढंग से करती है।

मनोवैज्ञानिक शोध की दृष्टि से अभिवृत्ति व्यवहार का एक मुख्य निर्धारक माना गया है। अतः, वह व्यक्ति जो परमाणु बम के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति रखता है, अपनी सरकार को परमाणविक संपन्न राष्ट्र बनने के निर्णय की अपने मित्रों से बातचीत में प्रशंसा करेगा, इस विचार को सराहेगा तथा ऐसे अन्य कार्य करेगा जिनसे उनका अनुमोदन व्यक्त हो सके। वे लोग जो परमाणु बम के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखते हैं, वे किसी न किसी ढंग से इसका विरोध करेंगे।

आप ऐसी परिस्थिति की कल्पना करें जब एक नया विद्यार्थी कक्षा में आता है और उसके बारे में आप सकारात्मक दृष्टि से नहीं सोचते। एक दिन वह आपसे कक्षा के नोट मांगने आता है। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? इस बात की अधिक संभावना है कि आप नोट देने से उसे मना कर दें, परंतु यह व्यवहार उस स्थिति में नहीं होगा जब आप किसी छात्र को, जिसे आप पसंद करते हैं और बुद्धिमान मानते हैं।

कई दशकों तक मनोवैज्ञानिकगण अभिवृत्ति का अध्ययन, व्यवहार के पूर्वाग्रह के लिए करते रहे। अनेक विषयों पर उन्होंने शोध किया। जैसे नकल करने के प्रति अभिवृत्ति के आधार पर वास्तव में नकल का पूर्वकथन किया, चर्च के प्रति अभिवृत्ति के आधार पर चर्च में उपस्थिति का पूर्वकथन या प्रजाति के प्रति अभिवृत्ति के आधार पर जातिगत भेदभाव का पूर्वकथन इत्यादि। इन अध्ययनों के परिणाम उत्साहवर्धक नहीं हैं क्योंकि प्रायः इनमें अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच स्पष्ट संबंध नहीं पाया गया। अभिवृत्ति तथा व्यवहार एक ही दिशा में परस्पर संबंधित (संगत) होंगे या नहीं यह अनेक दशाओं से निर्धारित होता है, जिनका विवेचन नीचे किया गया है।

1. **जब बाह्य प्रभाव न्यूनतम हों :** उस स्थिति में जब बाहरी दबाव बहुत कम होते हैं, तब अंभिवृत्तियां वास्तविक व्यवहार को प्रभावित करती हैं। कोई व्यक्ति कई सामाजिक दबावों में कार्य करता है, जो अभिवृत्ति की अपेक्षा व्यवहार पर अधिक प्रभाव डालते हैं। यदि यह दबाव न्यूनतम है तो अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच सकारात्मक संबंध की संभावना अधिक होगी। उदाहरणार्थ, एक व्यक्ति व्यायाम के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखता है परंतु मित्र समूह का दबाव, उसे व्यायाम करने के लिए बाध्य कर सकता है। जब बाह्य कारक अधिक प्रबल नहीं रहते तब अभिवृत्ति तथा व्यवहार संगति के साथ एक-दूसरे से संबद्ध होते हैं।
2. **जब व्यवहार का दूसरों द्वारा प्रेक्षण किया जा रहा हो :** जब व्यक्ति ऐसी स्थिति में होता है, जहां उसके व्यवहार का दूसरों द्वारा प्रेक्षण किया जा रहा हो, तो व्यक्ति दूसरों की प्रत्याशा के अनुरूप व्यवहार करता है। ऐसी स्थिति में व्यवहार से वास्तविक अभिवृत्ति प्रकट नहीं होती है।
3. **जब अभिवृत्तियां प्रबल हों:** जब अभिवृत्तियां प्रबल होती हैं, तो उन तक पहुंचना अधिक आसान होता है तथा वे व्यवहार में अधिक परिलक्षित होती हैं। दूसरी ओर, यदि अभिवृत्तियां कमजोर होती हैं और व्यक्ति के लिए ज्यादा महत्त्वपूर्ण नहीं होती हैं या व्यक्ति अस्पष्ट होता है तब व्यवहार के साथ अभिवृत्ति के जुड़ने की संभावना कम होती है।
4. **जब व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के बारे में सचेत हो :** यदि व्यक्ति की अभिवृत्तियां तीव्र हैं, तो वह अपनी अभिवृत्ति के प्रति अधिक सचेत होगा। जब कोई अपनी अभिवृत्तियों के प्रति सचेत रहता है तो ये आसानी से ग्राह्य होती हैं एवं अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच संगति की संभावना भी अधिक होती है।

बॉक्स 4.3 अभिवृत्ति-व्यवहार संगति : एक उत्कृष्ट अध्ययन

यह मानना तर्कसंगत लगता है कि अभिवृत्ति तथा व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हैं। यह प्रश्न समय-समय पर उठता रहा है कि अभिवृत्ति कितने सही ढंग से व्यवहार का पूर्वकथन करती है। ***लापियरे*** *(1934) द्वारा किया गया एक प्रारंभिक अध्ययन, अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच कमजोर संबंध को दर्शाते हैं। लापियरे ने चीन देश के एक दंपति के साथ संयुक्त राष्ट्र अमेरिका का दो बार भ्रमण किया। उनके साथ उन्होंने 10 हजार मील का सफर पूरा किया, जिसमें वह 66 होटल तथा यात्री गृहों में रहे तथा 184 रेस्त्राओं में भोजन किया। इस अवधि में केवल एक बार उन्हें होटल मालिकों ने सेवा देने से मना किया था। लौटने के छः माह बाद लापियरे उन स्थानों पर जहां वे रुके थे या भोजन किया था, एक प्रश्नावली भेजी, जिसमें यह पूछा कि क्या आप चीनी लोगों को अपने होटल में रहने के लिए स्थान देंगे? 81 रेस्त्रां तथा 47 होटलों से प्रत्युत्तर आया, जिसमें से 92 % का उत्तर था कि 'वे उन्हें स्वीकार नहीं करेंगे' तथा शेष ने अनिश्चित कहते हुए लिखा कि ''परिस्थिति पर निर्भर करेगा।'' इससे स्पष्ट होता है कि ये लिखित उत्तर उत्तरदाताओं के वास्तविक व्यवहार के अनुकूल नहीं था।*

लापियरे के विवादास्पद अध्ययन के बाद अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच के संबंधों को जानने के लिए अनेक अध्ययन, मतदान व्यवहार, परिवार नियोजन या उच्च शिक्षा जैसे विषयों को लेकर किए गए अध्ययनों से मिले-जुले परिणाम प्राप्त हुए। अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच सर्वाधिक दृढ़ संबंध तब होता है, जब शोधकर्ताओं द्वारा दोनों (अभिवृत्ति तथा व्यवहार) को अभिवृत्ति के विशिष्ट पक्ष के रूप में समान रूप में परिभाषित किया गया हो। उदाहरणार्थ, मनोविज्ञान के बारे में हम सामान्य अभिवृत्ति एवं इस पाठ्यक्रम के बारे में विशिष्ट अभिवृत्ति रख सकते हैं। स्पष्ट है, यदि हम इस पाठ्यक्रम के बारे में अभिवृत्ति रखते हैं, तो इस पाठ्यक्रम से संबंधित व्यवहार एवं अभिवृत्ति के बीच सीधा संबंध हो सकता है। मनोविज्ञान में यह विवाद अभी तक समाप्त नहीं हुआ है।

पूर्वाग्रह तथा भेदभाव

पूर्वाग्रह, किसी समूह के बारे में निर्मित पक्षपातपूर्ण, प्रायः नकारात्मक अभिवृत्ति को व्यक्त करता है। लोग कुछ व्यक्तियों, समूहों, राष्ट्रीयता या जाति के प्रति पूर्वाग्रह दर्शाते हैं। यह एक प्रकार का अविचारित मत होता है। अतः, यदि यह कहा जाता है कि कोई व्यक्ति अमुक समूह के सदस्यों के प्रति पूर्वाग्रह रखता है, तो इसका तात्पर्य यह होगा कि उन व्यक्तियों का मूल्यांकन नकारात्मक व्यक्ति की विशेषताएं या व्यवहार के आधार पर न होकर समूह विशेष की सदस्यता के आधार पर किया जाता है। इस दृष्टि से पूर्वाग्रह व्यापक रूप से अस्वीकृति या नापसंदगी या नकारात्मक ढंग से मूल्यांकन करने की प्रवृत्ति है। हम पूर्वाग्रह को पिछले अनुच्छेद में वर्णित तीन घटकों के आधार पर समझ सकते हैं।

पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक अवयव किसी समूह के बारे में सामान्यीकृत विश्वासों एवं प्रत्याशाओं को इंगित करता है। यह उस ढंग से जुड़ा है, जिस तरह हम दूसरों के बारे में सोचते हैं। यह रूढ़ियों को व्यक्त करता है। **रूढ़ियां पूर्वकल्पित विचार होती हैं जो विभिन्न समूहों के बारे में बने रहते हैं**। किसी समूह के सभी सदस्यों को उनके विशिष्ट गुणों एवं विशेषताओं के होने के बावजूद, समान ढंग से प्रत्यक्षीकृत किया जाता है। रूढ़ियों का उपयोग अकसर स्वचालित ढंग से होता है। ऐसा करने से विभिन्न व्यक्तियों का अलग-अलग मूल्यांकन करने में लगने वाले समय तथा प्रयास की बचत होती है। यह हमारे सामाजिक जगत को सरल बनाता है। सामाजिक समूह के अंदर की विविधताएं अनदेखी हो जाती हैं तथा लोगों का गलत प्रत्यक्षीकरण होने की संभावना बढ़ जाती है।

पूर्वाग्रह का भावात्मक पक्ष किसी जाति, धर्म एवं समुदाय के सदस्यों के प्रति ऋणात्मक सांवेगिक दशा तथा नापसंदगी को व्यक्त करता है। ये संवेग पहले से प्रचलित विश्वासों तथा अप्रिय व्यक्तिगत अनुभवों से विकसित होते हैं।

पूर्वाग्रह का व्यवहारपरक अवयव, उस समूह के प्रति विशिष्ट व्यवहारों की ओर संकेत करता है। लोग उनसे दूरी बनाते हैं, उस समूह के विपरीत निर्णय लेते हैं या अत्यधिक तीव्र पूर्वाग्रह की स्थिति में उनके प्रति आक्रामक व्यवहार करते हैं।

प्रकट व्यवहार में पूर्वाग्रह की अभिव्यक्ति, **भेदभाव** कहलाता है। उदाहरण के लिए, महिलाओं को नौकरी करने से मना करना, कम पारिश्रमिक देना, द्वितीय श्रेणी

के नागरिक का दर्जा देना या सार्वजनिक सुविधाओं से वंचित करना ऐसे कदम हैं जो उनके प्रति भेदभाव को व्यक्त करते हैं।

यह ध्यातव्य है कि यद्यपि पूर्वाग्रह एवं भेदभाव परस्पर संबंधित हैं परंतु एक-दूसरे से भिन्न हैं और स्वतंत्र भी हो सकते हैं। व्यक्ति किसी समूह जैसे – एड्स (AIDS) से पीड़ित लोगों के प्रति पूर्वाग्रहग्रस्त विचार रख सकता है परंतु संभव है, उस समूह के सदस्य के साथ प्रकट रूप में भेदभाव न करे। ठीक इसी तरह यदि कोई व्यक्ति भेदभाव नहीं करता है, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि वह पूर्वाग्रहग्रस्त नहीं है। भेदभाव उन संस्थानों की नीतियों से भी उपज सकता है, जिनका किसी समूह के सदस्यों के प्रति घृणा करने का कोई अभिप्राय नहीं है।

पूर्वाग्रह के स्रोत

पूर्वाग्रह एक अनुभव है जो प्रत्येक समाज में पाया जाता है। शोधकर्ताओं ने अनेक कारकों का पता लगाया है, जो पूर्वाग्रह के अभिप्रेरणात्मक तथा सांवेगिक स्रोत के रूप में कार्य करते हैं।

1. अभिप्रेरणात्मक स्रोत

आत्मतुष्टि का आग्रह : लोग दूसरों को नीचा दिखाकर अपनी संस्थिति को सही ठहराते हैं। प्राय: वे लोग जो अभावग्रस्त हैं, उन्हें 'आलसी', 'गैर जिम्मेदार' एवं 'महत्त्वाकांक्षा रहित' कहा जाता है - इन विशेषताओं के आधार पर उनकी स्थिति को और अपनी अच्छी संस्थिति को सही सिद्ध करते हैं। इसके द्वारा धनी एवं समर्थ लोगों की आर्थिक तथा सामाजिक श्रेष्ठता न्यायसंगत साबित की जाती है। ऐसा भेदभाव उन पीड़ितों को भी प्रभावित करता है, जो इन ऋणात्मक विशेषताओं को सही मानते हुए, सुविधा संपन्न लोगों से अपने को तुच्छ रूप में देखते हैं, जैसे - अभावग्रस्त लोग धनी लोगों की प्रत्याशाओं की पुष्टि कर सकते हैं और इसी प्रकार पूर्वाग्रहग्रस्त दृष्टिकोण बना रहता है।

निज के प्रति पक्षपात : प्राय: लोगों को 'अपने' (निज समूह) तथा 'पराए' की श्रेणियों में विभाजित किया जाता है एवं उसी के अनुसार उनके प्रति व्यवहार करते हैं। बच्चों से पूछें कि कौन-सा स्कूल अच्छा है, उनका या शहर का कोई दूसरा स्कूल? इसकी संभावना सबसे (अधिक) है कि वे अपने विद्यालय का नाम लेंगे। अपनापन बनाए रखने तथा सकारात्मक आत्मगौरव की प्रवृत्ति के लिए अपने समूह को, दूसरे समूह की अपेक्षा श्रेष्ठ समझना महत्त्वपूर्ण है। जो व्यक्ति अपने समूह के साथ जितना ही अधिक अपना तादात्मीकरण करता है दूसरे समूह या समूहों के प्रति उतनी ही ऋणात्मक रूढ़ियां भी रखेगा। कुछ परिस्थितिजन्य कारक भी होते हैं, जो पूर्वाग्रहों का पोषण करते हैं। जब लोग कुंठित रहते हैं और उसका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता है, तो किसी दूसरे पर दोषारोपण करने की प्रवृत्ति उनमें पाई जाती है। इसे **बलि का बकरा** बनाना कहते हैं। लोग महसूस करते हैं कि किसी समूह से जुड़े होने के कारण, उन्हें कष्ट सहना पड़ता है। यह आम अनुभव है कि जो लोग नौकरी में सफल नहीं होते तो वे अपनी असफलता को जाति, वर्ग या धार्मिक कारणों पर गुणारोपित करते हैं तथा इन समूहों से जुड़े लोगों के प्रति ऋणात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं।

न्यायसंगत दुनिया की अवधारणा में विश्वास : यह एक विश्वास है जिसके अनुसार यह माना जाता है कि लोग वही पाते हैं, जिसके पात्र होते हैं। अत: यदि समाज में कोई कम सुविधाओं वाला है, तो लोग अपनी स्थिति को सही सिद्ध करने के लिए, उसमें ऋणात्मक विशेषताओं को आरोपित करते हैं। वे विश्व को सही एवं पूर्वकथनीय स्थान मानते हैं, जहां अच्छे व्यवहार के लिए पुरस्कार एवं गलत व्यवहार के लिए दंड मिलता है। लोग वही पाते हैं, जिसके हकदार होते हैं।

2. संज्ञानात्मक स्रोत

पूर्वाग्रह समूहों, नस्लों तथा अन्य वस्तुओं के बारे में विश्वास का विषय भी माना गया है। यह माना जाता है कि पूर्वाग्रह की जड़ यह तथ्य है कि हमारी स्मृति भरोसेमंद नहीं होती और इसलिए हम उन लोगों के समूहों को अपने अनुभव में विद्यमान लोगों से भिन्न मानते हैं।

कोई भी ऐसा देश या समाज नहीं होगा, जहां पर पूर्वाग्रह तथा भेदभाव न हों। ये किसी न किसी रूप में हर समाज में सक्रिय रहते हैं तथा सभी समाजों में विभिन्न समूहों के बीच के आपसी संबंधों को आकार देते हैं। वे पूर्वाग्रह जिन्हें व्यक्ति दूसरे महत्त्वपूर्ण समूह (अल्संख्यक या बहुसंख्यक) के बारे में रखता है, समूहों के बीच संघर्ष के लिए महत्त्वपूर्ण होते हैं। भारत जैसे देश में, जहां धर्म, रीति-रिवाज, भाषा तथा समुदाय के स्तर पर विविधता है और जहां सभी समूह सीमित संसाधनों के लिए एक-दूसरे के साथ स्पर्धा करते हैं, अंतर्सामूहिक तथा सामाजिक तनाव महत्त्वपूर्ण चुनौतियां हैं।

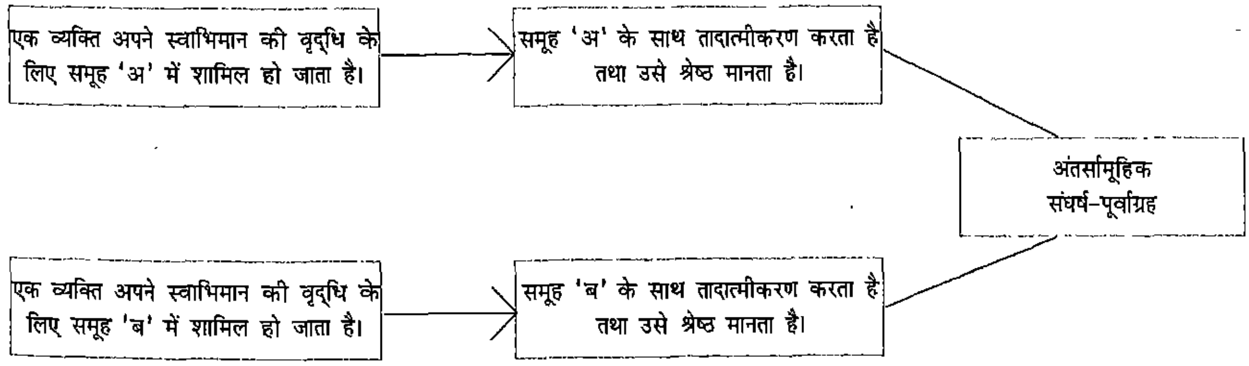
सामाजिक वर्गीकरण : हम सभी विभिन्न सामाजिक समूहों या श्रेणियों के सदस्य होते हैं। हमारे जीवन में इनमें से किसी का कम और किसी का अधिक महत्त्व होता है। हम ऐसी किसी श्रेणी की सदस्यता से बच नहीं सकते। इसमें से अनेक; जैसे – लिंग, जाति, राष्ट्रीयता तथा धर्म समाज में संगठित करने के नियम के रूप में कार्य करते हैं। श्रेणी-सदस्यता पर बल के कारण विभिन्न समूहों के बीच की भिन्नताओं या अंतरों का अधिकानुमान किया जाता है। हम प्रत्येक श्रेणी के सदस्यों के प्रति रूढ़ियां विकसित कर लेते हैं। उदाहरणार्थ, ज्यादातर लोग मानते हैं कि पुरुष अधिक आक्रामक एवं स्त्रियां अधिक संवेदनशील होती हैं।
सकारात्मक अस्मिता की खोज : हेनरी ताज़फेल ने प्रस्तावित किया कि **धनात्मक सामाजिक अस्मिता** या पहचान बनाने के प्रयास में लोग अपने समूह की तुलना पक्षपातपूर्ण ढंग से करते हैं। वे अपने समूह को दूसरे समूह से, जिसके साथ प्रतियोगिता है, श्रेष्ठ मानते हैं। सामाजिक अस्मिता जितनी ही प्रबल होगी अंतर्सामूहिक संघर्ष भी उतना ही तीव्र होगा। चित्र 4.2 में आत्म गौरव अस्मिता तथा अंतर्सामूहिक संघर्ष का संबंध प्रस्तुत किया गया है।

समूह के साथ तुलना का दूसरा परिणाम **सापेक्षिक वंचन** (Relative deprivation) की अनुभूति है। इसमें व्यक्ति यह महसूस करता है कि उसके अपने समूह की तुलना में दूसरा समूह गलत ढंग से अधिक सुविधासंपन्न हो गया है। वंचन की यह अनुभूति कम सुविधायुक्त समूह को सुविधायुक्त समूह की तुलना में अधिक आक्रोशपूर्ण बनाती है। **हितों का संघर्ष** तब पैदा होता है जब समूहों में मूल्यवान वस्तुओं या अवसरों को पाने के लिए प्रतिद्विंद्वता रहती है। इसका परिणाम अंतर्सामूहिक तनाव एवं हिंसा हो सकती है क्योंकि प्रतिद्वंद्वी समूह एक-दूसरे को अपना प्रतिद्वंद्वी समझते हैं।

अंतर्सामूहिक द्वंद्व

लोग भिन्न-भिन्न कारणों से समूह में सम्मिलित होते हैं और जब एक साथ मिलकर काम करते हैं तो द्वंद्व की संभावना बनी रहती है। ऐसे द्वंद्व एक व्यक्ति और एक समूह के बीच घटित हो सकता है या दो अथवा अधिक समूहों के बीच हो सकता है। यह पाया गया है कि द्वंद्व के नकारात्मक परिणाम होते हैं परंतु इसका यह अर्थ कदापि नहीं होता कि द्वंद्व सदैव खराब ही होता है। इस प्रसंग में रोचक तथ्य यह है कि द्वंद्व से समूह के निष्पादन में वृद्धि हो सकती है। इससे नए विचारों के लिए उत्तेजना मिल सकती है, मैत्रीपूर्ण प्रतियोगिता बढ़ सकती है और दल की प्रभाविकता बढ़ सकती है।

व्यक्ति और समूह के मध्य द्वंद्व तब घटित होता है जब व्यक्ति की आवश्यकताएं समूह की आवश्यकताओं, लक्ष्यों या मानकों से अलग होती हैं। अंतर्सामूहिक द्वंद्व का तात्पर्य उस स्थिति से है जब दो समूहों के बीच द्वंद्व होता है। प्रत्येक समाज में अनेक समूह विद्यमान होते हैं। ये समूह प्रायः धर्म, भाषा, व्यवसाय क्षेत्र आदि के इर्द-गिर्द संगठित होते हैं। इन समूहों के बीच द्वंद्व प्रायः दूसरे समूहों से अलग और प्रबल पहचान बनाने के प्रश्न को ले कर होता है। दुर्भाग्यवश आजकल द्वंद्व या संघर्ष की मात्रा बढ़ती जा रही है। अत्यंत खराब परिस्थितियों में ये युद्ध का रूप ले लेते हैं। विभिन्न सांस्कृतिक समूहों के बीच, धार्मिक समुदायों के बीच और विभिन्न विचारधाराओं को स्वीकार करने वालों के बीच संबंध प्रायः तनावपूर्ण होते दिख रहे हैं और विभिन्न मात्रा में द्वंद्व को व्यक्त करते



चित्र 4.2 आत्म गौरव तथा अस्मिता का संघर्ष के साथ संबंध

हैं। वर्तमान काल में समूह अलग-थलग नहीं रह सकते। समूहों में परस्परनिर्भरता अंतर्सामूहिक संबंधों को एक महत्त्वपूर्ण विषय बना देते हैं।

मुजफ्फर शेरिफ ने सामूहिक द्वंद्व के विकास पर एक रोचक प्रयोग किया। किशोरों के एक समूह में उन्होंने अंतर्सामूहिक संबंधों के विकास की प्रक्रिया की जांच की। उन्होंने यह पाया कि जब कई व्यक्ति साझे के लक्ष्य लेकर एक-दूसरे के साथ अंत:क्रिया करते हैं तो क्रमश: एक समूह संरचना उभरती है। समूह अपने अंतर्गत होने वाली क्रियाओं को नियमित करने के लिए मानकों का विकास करते हैं। अंतर्सामूहिक द्वंद्व तब घटित होता है जब दो या अधिक समूह प्रतिस्पर्धा और कुंठाजनक स्थितियों में एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं। वे एक-दूसरे के प्रति नकारात्मक अभिवृत्तियां और रुढ़ियां विकसित करते हैं। परंतु जब ये समूह साझे के किसी ऐसे उच्च लक्ष्य के लिए एक-दूसरे के साथ अंत:क्रिया करते हैं तो वे परस्पर सहयोग करते हैं।

अंतर्सामूहिक संबंधों के अध्ययन ऐसे कई कारकों के बारे में बताते हैं जो इन संबंधों की दिशा तय करते हैं। इनमें से कुछ का उल्लेख पूर्वाग्रह के विश्लेषण में किया गया है। यहां पर हम द्वंद्व के समाधान के कुछ उपायों या उल्लेख करेंगे। इनमें से कुछ उपाय दूसरे उपायों की अपेक्षा अधिक प्रभावी हैं। इनमें से सभी विशिष्ट स्थितियों में उपयोगी पाए गए हैं। द्वंद्व के समाधान के प्रमुख उपाय निम्नांकित हैं :

1. परिस्थिति से बाहर आ जाना।
2. हर कीमत पर जीतना।
3. प्रमाण के सहारे दूसरे दल को मनाना।
4. समझाना तथा मेल-मिलाप।
5. बातचीत और लेनदेन।
6. मिलजुल कर एक समाधान पर पहुंचना।
7. मध्यस्थता के लिए तीसरे दल को आमंत्रित करना। यह तीसरा तटस्थ दल मामले को सुलझाने के लिए मध्यस्थता या पंचायत कर सकते हैं। पंचायत में तीसरा दल दोनों समूहों की दलीलों को सुनता है और तब फैसला करता है। मध्यस्थता में परस्पर स्वीकार्य समाधान खोजा जाता है।

पूर्वाग्रह दूर करने के उपाय

एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह है कि किसी समाज में पूर्वाग्रह तथा भेदभाव को कैसे कम किया जाए? मानवता के लंबे इतिहास में नस्ली पूर्वाग्रहों की भयंकरता के चलते अनेक त्रासदियां हुई हैं। द्वितीय विश्व युद्ध में नस्ली पूर्वाग्रह के कारण 60,00,000 यहूदियों को नाज़ियों ने मौत के घाट उतार दिया। यह एक प्रबल धार्मिक पूर्वाग्रह ही था, जो भारत विभाजन के समय सांप्रदायिक हिंसा एवं लाखों हिंदुओं तथा मुस्लिमों की हत्या के लिए, जिम्मेदार था। स्वतंत्रता के 50 वर्षों के उपरांत भी जातीय पूर्वाग्रह अब भी भारतीय समाज के ताने-बाने को नष्ट कर रहा है। चूंकि समूह यह सोचने को बाध्य होते हैं कि यह कोरी कल्पना है कि ऐसा समूह भी हो सकता है, जो पूर्वाग्रह मुक्त होगा एवं लोगों को स्वभाव से जाति, वर्ग तथा राष्ट्रीयता से अलग सबके साथ समान रूप से व्यवहार किया जाएगा। मनोवैज्ञानिकों के लिए, ऐसे समाज में कार्य करना, या कम से कम समाज में पूर्वाग्रह को घटाने के तरीकों का विकास एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। नीचे इस दिशा में कुछ उपयोगी संभावित हस्तक्षेपों का उल्लेख किया जा रहा है।

विभिन्न समूहों के बीच संपर्क का अवसर प्रदान करना : अंतर्सामूहिक संघर्ष घटाने की एक महत्त्वपूर्ण तकनीक यह है कि विभिन्न समूहों को एक-दूसरे से सीधा संपर्क बनाने के लिए अधिक अवसर दिया जाए। जब लोगों को साथ-साथ काम करना होता है तो एक-दूसरे प्रति ऋणात्मक रूढ़ियों को बनाए रखना बहुत कठिन होता है। फिर भी केवल संपर्क मात्र से ही अंतर्सामूहिक संघर्ष को नहीं घटाया जा सकता। इसके लिए आवश्यक है कि आपसी संपर्क में वृद्धि का प्रयास सामाजिक तथा आर्थिक संस्थिति में ही किया जाए। जब तक ऐसा नहीं होगा, समूहों के बीच संचार कठिन होगा तथा अविश्वास और संशय से अंतर्सामूहिक पूर्वाग्रहों में वृद्धि होगी। यह भी आवश्यक है कि जब दो समूह संपर्क में आएं, तो उनमें शक्ति का विभाजन भी बराबरी के स्तर पर हो। इसका अर्थ यह हुआ कि प्रत्येक समूह के पास एक-दूसरे को पुरस्कृत करने के समान अवसर हों। जब एक समूह दूसरे की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली होता है, तो दूसरा समूह या तो विरोध करे या फिर अपने को सहमा हुआ अनुभव करे। जब ऐसी परिस्थितियां बनती हैं, तभी प्रतिस्पर्धी समूहों के बीच सामाजिक संपर्क पूर्वाग्रह को घटा सकेगा।

परिवार तथा विद्यालय में सीखने का पुनर्संगठन : आरंभिक समाजीकरण पूर्वाग्रह के बनने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। प्रभुत्ववादी शैली में पले बच्चे, उदार शैली में पले बच्चों की अपेक्षा अधिक पूर्वाग्रहग्रस्त होते हैं। बच्चे प्राय: अपने माता-पिता एवं परिवारजनों की अभिवृत्तियों को अपना लेते हैं। यदि माता-पिता या अध्यापक सामाजिक

श्रेणियों को महत्त्व न देते हुए अन्य समूह के सदस्यों को एक व्यक्ति के रूप में देखें या व्यवहार करें तो पूर्वाग्रह उतने व्यापक प्रभाव वाले नहीं होंगे। पूर्वाग्रह को कम करने में **संचार माध्यम** की भूमिका भी महत्त्वपूर्ण होती है। इस समय समाचारपत्र, रेडियो, टेलीविजन इत्यादि जन शिक्षा तथा मतों के निर्माण के प्रमुख उपकरण बने हुए हैं। स्वच्छ, स्वतंत्र एवं संतुलित ढंग से घटनाओं की रपट से सामाजिक तनाव कम होंगे और सांप्रदायिक तथा जातीय समरसता में वृद्धि होगी। आज की दुनिया में सामाजिक विविधता बढ़ रही है और विभिन्न समूहों के लोगों के प्रति हममें अधिक सहिष्णुता की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त पूर्वाग्रह रखना स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है। पूर्वाग्रह से ग्रस्त लोग चिंता, क्रोध एवं भय से पीड़ित रहते हैं। इससे निश्चिय ही जीने का सुख घट जाता है। यदि माता-पिता एवं अध्यापक बच्चे के स्वस्तिबोध में वृद्धि चाहते हैं, तो अपने बच्चों तक पूर्वाग्रहपूर्ण विचारों को पहुंचने से रोकना चाहिए।

पुनः वर्गीकरण : यह देखा गया है कि भिन्न-भिन्न व्यक्ति जब किसी एकल सामाजिक अस्मिता (Single social identity) के सदस्य के रूप में स्वयं को देखते हैं, तो पहले के पराए समूहों के सदस्यों के प्रति उनकी अभिवृत्ति परिवर्तित होती जाती है। अनुकूल अभिवृत्तियां धनात्मक संपर्कों को प्रोत्साहित करती हैं, जिनसे समूहों के साथ पक्षपात की प्रवृत्ति घटती है। इस प्रकार पुनः वर्गीकरण द्वारा समूह की सीमा या उसके बंधनों को कमजोर कर पूर्वाग्रह को घटाया जा सकता है।

संज्ञानात्मक हस्तक्षेप : श्रेणी या वर्ग के आधार पर सूचना के बदले विशेषता पर आधारित चिंतन की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित कर रूढ़ियों में कमी लाई जा सकती है। लोगों को समूहों की सदस्यता पर ध्यान न देकर उनके गुणों पर ध्यान देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। इससे पूर्वाग्रह घटेगा।

सकारात्मक अभिवृत्ति को विकसित करना : पूर्वाग्रह में कमी लाने वाले कुछ तरीके उपयुक्त सकारात्मक अभिवृत्ति को सीखने पर बल देते हैं। अनेक क्रियाकलापों जैसे - ज्यादा सूचना देकर, निज-समूह के साथ संबंधों में बदलाव लाकर, व्यवहार परिमार्जन पर बल देकर, आमने-सामने समझा-बुझाकर, समूह-विवेचन तथा भूमिका निर्वाह के अभिनय आदि के द्वारा सकारात्मक अभिवृत्ति को विकसित करने का प्रयास लाभप्रद हो सकता है।

विश्वास तथा उनके प्रकार्य

हम स्वयं अपने बारे में, उस दुनिया के बारे में जहां हम रहते हैं, परलोक के बारे में तथा विभिन्न घटनाओं के कारणों के बारे में तथा ऐसे ही अन्य प्रसंगों में विश्वास (Belief) निर्मित करते हैं। यहां कोई भी सामान्यतः प्रश्न पूछ सकता है : लोग विश्वास क्यों रखते हैं? कोई व्यक्ति किन्हीं वस्तुओं, व्यक्तियों, समूहों या घटनाओं के बारे में क्या विश्वास निर्मित करता है? उदाहरण के लिए, आप क्यों यह विश्वास करते हैं कि भारतीय धार्मिक होते हैं? या यह विश्वास कि हमारी सभी सफलता या असफलता भाग्य पर निर्भर करती है। लोगों के बताने या अनुभव के आधार पर हम वस्तुओं, घटनाओं या समूह के सामान्य गुणों के बारे में अपनी धारणा बनाते हैं। यह जरूरी नहीं है कि कोई व्यक्ति जो विश्वास करता हो वह सही है परंतु उसके कार्य निश्चित रूप से विश्वासों द्वारा निर्देशित होते हैं। **विश्वास में पूर्व अनुभवों का सारांश निहित होता है तथा वे संसार के साथ भविष्य की अंतःक्रियाओं को पूर्वकथनात्मक एवं अर्थपूर्ण बनाते हैं।** जब विश्वास एक बार बन जाते हैं, तो व्यक्ति यह सोचता है कि वह यह जानता है कि किसी वस्तु, घटना या समूह से क्या प्रत्याशा करनी है तथा वह जो देखता है, उसका विवेचन कैसे करे तथा क्या अर्थ निकाले। विश्वासों के बिना हम सभी अपने परिवेश की जटिलताओं से परेशान हो जाएंगे। जो कुछ भी व्यक्ति देखता है विश्वास उन सबको सरलीकृत संदर्भ उपलब्ध कराते हैं तथा अंशतः यह भी तय करते हैं कि व्यक्ति किन सूचनाओं को एकत्र करे।

'विश्वास' शब्द का उपयोग लोगों ने अनेक प्रकार से किया है। यह शब्द कुछ लोगों के द्वारा मत तथा चिंतन के अर्थ में प्रयुक्त होता है तो अन्य लोगों में विश्वास एवं आस्था इत्यादि के लिए। इस विविधता को ध्यान में रखकर यह आवश्यक है कि मानव व्यवहार में विश्वास के महत्त्व को बताने के पहले विश्वास को परिभाषित किया जाए। विश्वास अपेक्षाकृत स्थाई संज्ञानात्मक संरचना है। ये उन तत्त्वों को प्रस्तुत करते हैं, जो व्यक्ति के लिए प्रेक्षित तथ्यों के परे (आगे), स्पष्ट (सीधा) प्रत्यक्षीकरण या प्रेक्षित तथ्यों से तर्कपूर्ण अनुमान के रूप में विद्यमान हैं। दूसरे शब्दों में, हमारे विश्वासों का परीक्षण नहीं किया जा सकता। उदाहरण के लिए, ईश्वर, आत्मा इत्यादि में विश्वास स्वीकृत वैज्ञानिक प्रक्रियाओं द्वारा नहीं जांचे जा सकते। फिर भी हमारी विश्वास-संरचना स्थाई तथा आंतरिक

रूप से संगत होती है और हमारे व्यवहार पर गहरा प्रभाव डालती है।

मानव इतिहास के अध्ययन से भी मनुष्य के कृतित्व में विश्वास का महत्त्व प्रमाणित होता है। आधुनिक जीवन में भी व्यक्ति के निजी तथा सामाजिक जीवन पर विश्वासों की अमिट छाप दिखाई देती है। विश्वास किसी समाज के सदस्यों द्वारा अपनाए गए मानक होते हैं, जैसे हिंदुओं में 'कर्म'। कुछ विश्वास सार्वभौमिक रूप से पाए जाते हैं (जैसे – किसी न किसी तरह का धर्म या जादू) इत्यादि। मनुष्य की विश्वास-व्यवस्था का एक जटिल और बड़ा व्यापक विस्तार है, जिसमें धार्मिक विश्वास, ईश्वर में विश्वास, पवित्र आत्माएँ, आत्मा, नियति, मृत्यु के पश्चात् जीवन के बारे में विश्वास इत्यादि। लोग इस प्रकार के तथा अन्य आंतरिक रूप से संगत विश्वासों को मानते हैं।

विश्वास के प्रकार्य

विश्वासों का अस्तित्व है और वे हमारे व्यवहारों को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। व्यक्ति इन विश्वासों का उपयोग करता है। ये मानव जीवन तथा व्यवहार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं तथा कुछ आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। **पेपिटोन** ने स्पष्ट किया है कि विश्वास के चार प्रमुख कार्य हैं :

(अ) **सांवेगिक** : विश्वास से हमारे संवेग; जैसे – भय, क्रोध, अनिश्चयता, कुंठा इत्यादि नियंत्रित होते हैं। उदाहरण के लिए, मृत्यु के पश्चात् जीवन एवं आत्मा का अनश्वर होना यह विश्वास, व्यक्ति में मृत्यु की चिंता को कम करते हैं।

(ब) **संज्ञानात्मक** : विश्वास संज्ञानात्मक संरचना प्रदान करता है तथा यह समझने में सहायक होता है कि जीवन की घटनाओं के कारणों की व्याख्या कैसे करनी है, जैसे – मनुष्य अलौकिक शक्तियों में प्रबल विश्वास करता है जो इस ब्रह्मांड में जीवन एवं प्रकृति को अनुरक्षित करने, तथा जीवन के पालन तथा रक्षा में सहायक है।

(स) **नैतिक** : विश्वास स्वयं अपने तथा दूसरों के बीच नैतिक दायित्व के विभाजन को नियमित करने का कार्य करता है। धार्मिक विश्वास सही तथा गलत कार्यों के बीच यथा गुण, पुण्य एवं अवगुण पाप के बीच सीमा रेखा तय करते हैं।

(द) **सामूहिक** : विश्वास लोगों को एक तरह की अस्मिता प्रदान करके समूह के सदस्यों में एकता का भाव बढ़ाता है। उदाहरण के लिए, धार्मिक विश्वास के आधार पर समूह के सदस्यों में निज समूह का भाव निर्मित होता है।

सामाजिक संज्ञान

सामाजिक संज्ञान का अध्ययन उन मानसिक प्रक्रियाओं से संबंधित है जिनके द्वारा हम व्यक्तियों और सामाजिक दशाओं से बनी हमारी सामाजिक दुनिया का अर्थ समझ पाते हैं। संबंधित मानसिक प्रक्रियाएं प्राय: स्वचालित होती हैं और प्राय: हमारी चेतन जानकारी या इच्छा के बिना घटित होती हैं। आप याद करेंगे कि लोग अन्य व्यक्तियों तथा सामाजिक वस्तुओं का सहजता से मूल्यांकन करते हैं। हम अन्य व्यक्तियों की प्रेरणाओं और शीलगुणों की व्यवस्था करने का प्रयास करते हैं। वस्तुत: सामाजिक संज्ञान का क्षेत्र उन तरीकों से संबंधित है जिसके द्वारा हम अपनी सामाजिक दुनिया के विभिन्न पक्षों के बारे में सूचना की व्याख्या विश्लेषण, स्मरण तथा उपयोग करते हैं हम सरलता से और कम परिश्रम के साथ सामाजिक निर्णय लेने के लिए विभिन्न युक्तियों का उपयोग करते हैं। सामाजिक संज्ञान की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया ऋणात्मक गुणारोपण (Attribution) है। आइए, इसे कुछ विस्तार में समझा जाए।

कारणों का गुणारोपण

क्या आपको वह दिन याद है, जब पिछली बार आपका परीक्षा परिणाम घोषित हुआ था? आपके कुछ मित्रों ने बहुत अच्छा किया होगा परंतु कुछ ने नहीं या असफल हो गए होंगे। आप एवं आपके मित्रों ने अच्छे या बुरे परीक्षाफल के बारे में अवश्य बात की होगी। कुछ ने कहा होगा कि उन्हें इसलिए खराब परिणाम मिला क्योंकि परीक्षा प्रश्न-पत्र कठिन थे या उन्होंने अच्छी तरह पढ़ाई नहीं की थी। वे लोग जिन्हें अच्छा परीक्षा परिणाम मिला होगा, सोचा होगा कि वे भाग्यशाली थे या फिर उनमें उच्च बौद्धिक योग्यता थी।

अपने या किसी और की सफलता या असफलता के कारणों के बारे में सोचने तथा प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया कारणात्मक गुणारोपण का उदाहरण है। आप ग्यारहवीं कक्षा में अभिप्रेरणा के पाठ के अंतर्गत इसके बारे में पढ़ चुके हैं। हम सभी उन घटनाओं तथा परिणामों के बारे में, जो हमें प्रभावित करते हैं, समझना चाहते हैं। प्राय: हमारा ऐसा विश्वास होता है कि इस दुनिया में बिना किसी कारण के कुछ भी घटित नहीं होता है। या दूसरे शब्दों में कहें तो जो

क्रियाकलाप 4.5

कारणात्मक गुणारोपण को समझना I

कल्पना करें कि आप किसी परीक्षा में असफल हो जाते हैं एवं सोचते हैं कि इस असफलता के कुछ निश्चित कारण हैं। उत्तरदायी कारण नीचे दिए हैं। आपको निकट भविष्य में वैसी ही (समान) परीक्षा में बैठना है। आप अगली परीक्षा में अपने सफल होने की अपनी प्रत्याशा को बताएं।

	1 अत्यंत निम्न	2	3	4 मध्यम	5	6	7 अत्यंत उच्च
1. पूर्व में असफलता मिली क्योंकि विषयवस्तु हेतु अपेक्षित योग्यता आप में नहीं थी। (उदाहरण के लिए, आप सोचते हैं कि आप गणित एवं कला इत्यादि में कमजोर हैं) भविष्य की सफलता की संभाव्यता :	—	—	—	—	—	—	—
2. पूर्व में असफलता इसलिए मिली कि आपने पर्याप्त अध्ययन नहीं किया था। भविष्य की सफलता की संभाव्यता :	—	—	—	—	—	—	—
3. पूर्व में असफलता इसलिए मिली कि शिक्षक द्वारा परीक्षा कठिन कर दी गई थी एवं आपके लिए कक्षा बहुत कठिन है। भविष्य की सफलता की संभाव्यता :	—	—	—	—	—	—	—
4. पूर्व में असफलता दुर्भाग्यवश मिली (दुर्भाग्यशाली, अनुमान करना, गलत अध्ययन सामग्री पढ़ना इत्यादि)। भविष्य की सफलता की संभाव्यता :	—	—	—	—	—	—	—

कुछ भी घटित होता है, उसका कोई न कोई कारण जरूर होता है। कारणों की खोज एक सतत् चलने वाली मानसिक क्रिया है, विशेष रूप से तब जब कुछ अप्रत्याशित घटित होता है। इस अर्थ में कारणात्मक गुणारोपण, हमारे प्रतिदिन के चिंतन का एक अभिन्न हिस्सा है। इस विषय में हम सभी नौसिखिए वैज्ञानिक हैं, जो कारण तथा परिणाम के बीच संबंध स्थापित करने का प्रयास करते हैं, जैसा कि आपने परीक्षाफल के बारे में किया था।

यह स्मरणीय है कि सफलता एवं असफलता के प्रत्यक्षित कारण इन परिणामों के आवश्यक रूप से वास्तविक कारण नहीं होते। जैसे - आप परीक्षा में खराब परिणाम का कारण, उचित ढंग से अंक न दिया जाना सोच सकते हैं, जबकि यह भी हो सकता है कि वास्तव में इस विषय में आपकी रुचि नहीं है तथा आपने इनमें अधिक परिश्रम न किया हो।

फ्रिट्ज हाइडर, जिनको गुणारोपण सिद्धांत का संस्थापक माना जाता है, का कहना है कि आम आदमी एक नवपठित वैज्ञानिक की तरह कार्य करता है। वैज्ञानिक की तरह कारण तथा परिणाम के संदर्भ में सोचता है। हम व्यक्तिगत एवं सामाजिक हर तरह की घटनाओं के कारणों को तलाशने का प्रयास करते हैं। हम लोगों को, उनके मंतव्य (या मंशा) और योग्यता के प्रत्यक्षीकरण के आधार पर, दोषी ठहराते हैं या महत्त्व देते हैं। उदाहरण के लिए, हम व्यक्ति के गुणों को तब जिम्मेदार मानते हैं, जब सोचते हैं कि उस लक्ष्य को पाने की उसकी योग्यता भी है एवं मंतव्य भी। उदाहरण के लिए, यदि किसी ने इसलिए चोरी की कि उसके पास किसी की फीस देने के लिए पैसे नहीं थे, तो लोग चोरी के लिए उस व्यक्ति को दोषी नहीं ठहराएंगे। एक अन्य परिस्थिति है, जहां व्यक्ति को चोरी करने की आदत है। यहां दोष व्यक्ति को दिया

जाएगा। हाइडर ने सभी कारणों को **आंतरिक** तथा **बाह्य** इन दो श्रेणियों में रखा। आंतरिक कारणों में व्यक्ति की विशेषताएं तथा बाह्य कारणों में व्यक्ति से अलग कोई भी कारण, सम्मिलित किया जाता है। हमारे सामाजिक जीवन को संचालित करने में कारणात्मक गुणारोपण की प्रमुख भूमिका है। हम कारणों के प्रत्यक्षीकरण के आधार पर व्यक्ति को केवल दोषी ही नहीं ठहराते हैं, वरन् पुरस्कृत भी करते हैं। यदि कोई व्यक्ति अच्छा कार्य करता है एवं उसका कार्य ऐच्छिक तथा निश्चयात्मक लगता है, तो उस व्यक्ति को लोगों से कहीं अधिक पुरस्कार मिलता है, अपेक्षाकृत उस स्थिति के जब उसी कार्य को करने के लिए उसे भुगतान किया गया रहता है। यदि व्यक्ति को कार्य के लिए भुगतान किया गया है, तो कारणात्मक उत्तरदायित्व व्यक्ति के बाहर स्थित कारक का होगा।

अनेक मनोवैज्ञानिकों ने कारणों को आंतरिक एवं बाह्य की श्रेणियों में रखने का प्रयास किया है। जैसे-परीक्षा में सफलता एवं असफलता की स्थिति में योग्यता एवं प्रयास आंतरिक कारण हैं, और संयोग तथा प्रश्न पत्र बाह्य कारक हैं। अनुसंधानों से पता चलता है कि प्राय: लोग अपनी सफलता का कारण आंतरिक कारकों एवं असफलता के कारण बाह्य कारकों को बताते हैं। अभिप्रेरणा वाले अध्याय में आपने कक्षा 11 में पढ़ा है कि **वाइनर** ने कारणात्मक गुणारोपण के साथ एक अन्य आश्रय, जिसे **स्थिरता** कहते हैं, जोड़ा। इससे स्पष्ट होता है कि कारण स्थिर है एवं लंबे समय तक कोई परिवर्तन नहीं होगा (जैसे – स्मृति, परिवार) या अस्थिर है, यह थोड़े समय बाद परिवर्तित हो सकता है (जैसे – रुचि, भाग्य)। उदाहरण के लिए, योग्यता आंतरिक एवं स्थिर दोनों है; प्रयास आंतरिक एवं अस्थिर कारक है (आप कल प्रयास नहीं भी कर सकते हैं); भाग्य बाह्य एवं अस्थिर (दोनों ही) है। **वाइनर** का सुझाव है कि जब आप सफलता का गुणारोपण आंतरिक कारकों के आधार पर करते हैं, तो आप गर्व महसूस करते हैं। साथ ही, सफलता को यदि स्थिर कारकों के साथ गुणारोपित करते हैं, तो इससे भविष्य में सफलता की प्रत्याशा अधिक होती है। अनेक अध्ययनों से इन पूर्वकथनों की पुष्टि हुई है।

क्रियाकलाप 4.6

गुणारोपण को समझना II

एक कागज और पेंसिल लें। किसी एकांत में बैठकर निम्न परिदृश्यों की कल्पना करें :

आपने एक प्रमुख परीक्षा दी है एवं अच्छे परिणाम की प्रत्याशा रखते हैं। परंतु जब परिणाम मिला तो आपने देखा कि आपने बहुत खराब पेपर किया है। आप सोचें कि आपके साथ ऐसा कब हुआ था। अपने अनुभवों के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

आप खराब परिणाम के लिए किन कारणों को गुणारोपित करेंगे?

उस समय आपके क्या भाव थे?

यह प्रयोग आप अपने मित्रों पर भी करें तथा वे जो कारण या भाव व्यक्त करते हैं उनकी सूची बना लें। इन प्रदत्तों के आधार पर कारणात्मक गुणारोपण एवं तत्संबद्ध भावों के बीच संबंध स्थापित करने का प्रयास करें।

एक अन्य विमा भी है, जिससे कारणात्मक गुणारोपण परिवर्तित होता है, इसे **कर्ता-प्रेक्षणकर्ता** (Actor-observer) **विमा** कहते हैं। हम अपने व्यवहार (कर्ता) का गुणारोपण कर रहे हैं या दूसरे (प्रेक्षणकर्ता) के व्यवहार का। आप उस स्थिति की कल्पना करें जब आपके किसी सहपाठी को ठोकर लगती है, वह गिर जाता है तथा घायल हो जाता है। आप सोचेंगे कि वह असावधानीपूर्वक चल रहा था एवं घाव (चोट) का उत्तरदायित्व उस पर आरोपित करेंगे। अब कल्पना करें कि यही चीज आपके साथ हुई हो, तो आप दोषारोपण सड़क की स्थिति, किसी दूसरे व्यक्ति या बाह्य कारक पर करेंगे। अपने लिए बाह्य कारकों को, एवं अन्य के लिए आंतरिक कारकों को दोष देना **मूलभूत गुणारोपणात्मक त्रुटि** (Fundamental Attributional Error) कहलाता है।

आप अपने व्यक्तिगत अनुभव में भी, इस मूलभूत त्रुटि के प्रमाण आसानी से पा सकते हैं। क्या आपको याद है कि कितनी बार आपको, चीजों को किसी अन्य स्थान पर रख देने या खो देने या किसी से मिलने जाने की बात को भूलने के लिए दोषी ठहराया गया है? आपको दु:ख हुआ होगा क्योंकि आपने सोचा होगा कि यहां आपकी गलती नहीं थी और आप लापरवाह थे। इसके अनेक उदाहरण हो सकते हैं, जब आपने अपने मित्रों एवं परिवार के सदस्यों के साथ ऐसा किया होगा। उस स्थिति के बारे में सोचिए, जब आप यह सुनते हैं कि आपका कोई परिचित या मित्र दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। यह सामान्य प्रवृत्ति होती है कि हम दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को दोष देते हैं; जैसे- लापरवाही से गाड़ी चलाना, यातायात की जानकारी की कमी, या गाड़ी का खराब

रखरखाव इत्यादि। लोग व्यक्ति को दोष देते हैं क्योंकि वे आश्वस्त होना चाहते हैं कि यदि वे अधिक सतर्क रहेंगे, तो उनके साथ ऐसी दुर्घटना नहीं होगी। अध्ययनों से पता चलता है कि इस प्रकार की गुणारोपणात्मक त्रुटियां गरीबी, बेरोजगारी, सांप्रदायिक दंगों इत्यादि के कारणों के प्रत्यक्षीकरण में भी देखने को मिलती हैं। दोषी प्राय: पीड़ित व्यक्ति को ठहराया जाता है। प्राय: प्राकृतिक आपदाओं; जैसे – भूकंप, चक्रवात, बाढ़ का अनुभव होने पर भी लोगों को यह प्रबल विश्वास होता है कि यह सब उन पापों के कारण हुआ है जो इन लोगों ने किया है। इस गोचर को, **पीड़ित पर दोषारोपण** (Blaming the victim) के नाम से जाना जाता है।

अब तक आपने पढ़ा है

पूर्वाग्रह वे ऋणात्मक अभिवृत्तियां हैं, जो किसी अभिवृत्ति-वस्तु के प्रति सामान्य अस्वीकृति या नापसंद के रूप में व्यक्त होती हैं। रूढ़ियां इन पूर्वकल्पित विचारों का समूह होती हैं, जो विभिन्न समूहों के बारे में पाई जाती हैं। भेदभाव पूर्वाग्रह की व्यवहार के स्तर पर अभिव्यक्ति है। पूर्वाग्रह के स्रोत, मनोवैज्ञानिक, सांवेगिक एवं संज्ञानात्मक होते हैं। विशिष्ट समूहों जैसे अल्पसंख्यक समूह या बहुसंख्य जाति समूह के प्रति लोग पूर्वाग्रह रखते हैं। ये पूर्वाग्रह अंतर्सामूहिक संघर्ष को घटाने की महत्त्वपूर्ण प्रविधियां हैं जो विभिन्न समूहों के बीच अधिकाधिक संपर्क, आरंभिक समाजीकरण एवं संचार माध्यम के एक उपकरण के रूप में उपयोग करती हैं।

आपने क्या सीखा IV

1. *विभिन्न समूहों के बारे में पूर्वकल्पित विचार ——— कहलाता है।*
2. *——— पक्षपातपूर्ण ऋणात्मक अभिवृत्तियां हैं, जो किसी समूह के संदर्भ में निर्मित होती हैं।*
3. *——— हमारी अंत:क्रियाओं को अधिक अर्थपूर्ण एवं पूर्व कथनीय बनाकर, हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है।*
4. *——— पूर्वाग्रह की व्यवहार के रूप में अभिव्यक्ति है।*
5. *——— एक महत्त्वपूर्ण उपकरण के रूप में पूर्वाग्रह को घटाने में सहायक हो सकता है।*

प्रसामाजिक या समाजोपयोगी व्यवहार : स्वरूप तथा निर्धारक

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसके अधिकांश क्रियाकलाप दूसरों की सहायता से संगठित होते हैं। हम दूसरों के सहयोग के बिना न तो रह सकते हैं, न ही आगे बढ़ सकते हैं। प्राय: हम दूसरों की सहायता करते हैं। ऐसे प्रयासों को प्रसामाजिक व्यवहार कहा जाता है। कल्पना कीजिए कि आप ग्रीष्मावकाश में अपने रिश्तेदार से मिलने के लिए रेल द्वारा यात्रा कर रहे हैं। आप पाते हैं कि ट्रेन में बड़ी भीड़ है एवं डिब्बे के बारे में अनिश्चितता है। तब तक आप देखते हैं कि आपकी आरक्षित सीट पर एक वृद्ध व्यक्ति बैठा है। तब आप क्या करेंगे? क्या आप उस व्यक्ति को स्थान छोड़ने को कहेंगे या उसी स्थान में उसे भी व्यवस्थित करेंगे? एक दूसरा उदाहरण भी ले सकते हैं। कल्पना करें कि आप भीड़-भाड़ वाली गली से जा रहे हैं तथा किसी महत्त्वपूर्ण कार्य के लिए अपने मित्र को दौड़कर पकड़ना चाहते हैं। अचानक आप देखते हैं कि एक व्यक्ति वृद्ध महिला का पर्स छीनकर भाग रहा है। लोग देख रहे हैं और चिल्ला रहे हैं परंतु कोई भी कुछ नहीं कर रहा है। आप क्या करेंगे? क्या आप उस चोर के पीछे भागेंगे एवं पकड़ने का प्रयास करेंगे या घटना पर कोई ध्यान दिए बिना, अपने मित्र से मिलने चल देंगे?

यदि आपने उस वृद्ध व्यक्ति के लिए जगह छोड़ दी है या चोर का पीछा करके पकड़ लिया, तो आपका यह व्यवहार प्रसामाजिक व्यवहार कहलाएगा। हममें से ज्यादातर लोग ऐसी स्थितियों का प्रतिदिन अनुभव करते हैं। कभी-कभी सहायता करते हैं, प्राय: नहीं भी करते हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो जोखिम देखते हुए भी दायरे से बाहर जाकर सहायता करते हैं। कुछ लोग प्रसामाजिक व्यवहार करते हुए, अपनी रुचियों का बलिदान कर देते हैं।

प्रसामाजिक व्यवहार को उस व्यवहार के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसे समाज द्वारा धनात्मक रूप में मूल्यांकित किया जाता है। सामान्य तौर पर ये व्यवहार अन्य लोगों तथा बड़े स्तर पर समाज के लिए उपयोगी होते हैं। इस परिभाषा में इस बात पर बल दिया गया है कि प्रसामाजिक व्यवहारों में सामाजिक मूल्यांकन निहित होता है जो समय एवं स्थान पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, दुश्मन देशों को सूचना पहुंचाने वाले

व्यक्ति के साथ हिंसात्मक व्यवहार प्रसामाजिक व्यवहार कहलाएगा। तथापि सबसे सामान्य (प्रचलित) प्रसामाजिक सहायतापरक व्यवहार है। किसी व्यवहार के प्रसामाजिक होने के लिए आवश्यक है कि वह निम्नलिखित शर्तें पूरी करता हो :

1. इस व्यवहार में दूसरे व्यक्ति की सहायता करने का निश्चय शामिल होना चाहिए। दबाव या नौकरी की माँग के कारण किया गया प्रसामाजिक कार्य, प्रसामाजिक व्यवहार नहीं कहा जाएगा।
2. ये व्यवहार समाज के अन्य सदस्यों द्वारा सामाजिक रूप से वांछनीय आँके जाने चाहिए। चोरी करते किसी चोर की सहायता करना प्रसामाजिक व्यवहार नहीं होगा।
3. यदि व्यवहार दूसरों को लाभ पहुंचाने के आशय से किया जा रहा है तथा सहायता करने वाले को भी लाभ प्रत्याशित हो, तो इसे प्रसामाजिक व्यवहार नहीं कहा जाएगा।

अत: एक बात स्पष्ट होनी चाहिए कि यद्यपि प्रसामाजिक व्यवहार का उद्देश्य दूसरों को लाभ-पहुंचाना है परंतु यह आवश्यक नहीं है कि ऐसा होता ही हो। आप अपने मित्र को स्टेशन पहुंचाने के लिए आमंत्रित करते हैं परंतु गाड़ी का ब्रेक खराब हो जाने के कारण मित्र की ट्रेन छूट जाती है। तो क्या अब भी आपका यह व्यवहार प्रसामाजिक कहा जाएगा? उत्तर होगा 'हाँ'। उद्देश्य तथा परिणामस्वरूप सकारात्मक धनात्मक व्यवहार, वास्तविक लाभ की तुलना में प्रसामाजिक व्यवहार के निश्चय के लिए अधिक विचारणीय पक्ष हैं।

प्रसामाजिक व्यवहार के स्थान पर परोपकार तथा सहायता जैसे अन्य पद प्रयुक्त होते हैं। **परोपकार** का शाब्दिक अर्थ है बिना किसी निहित स्वार्थ के दूसरों के लाभ के लिए कुछ करना। सभी दान संबंधी, मानवता तथा लोक-हितकारी कार्य, जिन्हें व्यक्ति लाभ के बिना करता है, परोपकार की श्रेणी में आते हैं। दूसरों की सहायता करना एक महत्त्वपूर्ण परोपकारपरक व्यवहार है। अत: प्रसामाजिक व्यवहार वास्तव में एक विस्तृत श्रेणी है, जिसमें वे सभी क्रियाकलाप, जो व्यक्ति, समाज या मानवता के हित के लिए किए जाते हैं, सम्मिलित हैं।

प्रसामाजिक व्यवहार के निर्धारक

प्रसामाजिक व्यवहार का घटित होना अनेक कारकों पर निर्भर करता है।

1. **भावात्मक दशा :** कल्पना करें कि आपने परीक्षा में बहुत अच्छा किया है, प्रत्याशा से कहीं अधिक। आपको रिपोर्ट कार्ड मिलता है तथा आप बहुत गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। यदि इस समय आपके पास कोई व्यक्ति भूकंप पीड़ितों के लिए चंदा मांगने जाता है, तो आप उसे अधिक चंदा देंगे अपेक्षाकृत उस स्थिति में जब आप असफल हो गए हों एवं खराब मन:स्थिति में हों। अच्छी मनोदशा में लोग खराब मनोदशा की तुलना में अधिक सहायता करते हैं।
2. **लागत :** लोग उस स्थिति में जब सहायता करने की लागत अधिक होती है (अर्थात् आपका समय, शक्ति, साधन आदि का अधिक व्यय होता है), सहायता करने में कम रुचि दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, जब मांग बड़ी है, तो लोग छोटी मांग की तुलना में प्राय: उधार नहीं देना चाहते। अपने जीवन को जोखिम में डालकर शायद कुछ ही लोग नदी में कूदकर दूसरों की जान बचाते हैं।
3. **प्रत्यक्षीकृत पात्रता :** आप अपनी कक्षा के नोट उसे नहीं देंगे, जो कक्षा में अनियमित रूप से आता है। लोग उन्हीं परोपकारी (दानशील) संगठनों को चंदा देना पसंद करते हैं, जिन्हें समझते हैं कि ये अच्छा कार्य कर रहे हैं।
4. **अनुकरण :** प्रसामाजिक व्यवहार के सीखने में इसकी महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। यदि आपके सभी निकटस्थ (संबद्ध) लोग भूकंप पीड़ितों के लिए दान देते हैं, तो इस बात की अधिक संभावना रहती है कि आप भी ऐसा ही करेंगे। बच्चे अपने माता-पिता के प्रसामाजिक क्रियाकलापों को देखकर, उनसे ऐसे व्यवहारों को सीखते हैं।
5. **उत्तरदायित्व का बिखराव :** लोग सदैव संकट में सहायता के लिए तत्पर नहीं होते। अस्पष्ट स्थिति में जहां लोगों को अपनी भूमिका ज्ञात नहीं रहती, या यह सोचते हैं कि किसी अन्य को सहायता के लिए आना चाहिए, तो वे सहायता नहीं करते। बॉक्स 4.4 में इस विषय के बारे में विस्तार से बताया गया है।

बॉक्स 4.4 दर्शक व्यवहार, परोपकारिता एवं समानुभूति

कितनी बार आपने सड़क दुर्घटना का सामना किया है, जहां कोई व्यक्ति तेज गाड़ी की ठोकर से घायल हो गया है, रक्त रंजित (खून से लथपथ) सड़क के किनारे पड़ा है? उस व्यक्ति को लोगों की भीड़ ने घेर रखा है एवं चिंतायुक्त होकर चिकित्सा के लिए पुकारते हुए एवं कराहते घायल व्यक्ति को देख रहे हैं। लंबे समय तक उसे कोई सहायता नहीं मिलती है। रास्ते से जाने वाले उत्सुकतावश रुककर देखते हैं तथा अपने कार्य पर आगे चल देते हैं। ऐसे उदाहरण अनेक हैं। छेड़छाड़ हो। चाहे पर्स खींचने की घटना, प्राय: लोग सक्रिय सहायक की अपेक्षा, निष्क्रिय दर्शक होते हैं।

इन संकट की स्थितियों में लोग सहायता के लिए आगे क्यों नहीं आते? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए कुछ प्रयोगशाला अध्ययन किए गए। ऐसे ही एक अध्ययन में छात्रों को मनोविज्ञान की प्रयोगशाला में एक अध्ययन में भाग लेने के लिए बुलाया गया। वहां पहुंचने पर उनसे कहा गया कि प्रयोग को व्यवस्थित करने में कुछ मिनट का समय लगेगा। उनसे लॉबी में प्रतीक्षा करने को कहा गया। लॉबी से कुछ फर्नीचर, प्रयोगशाला से जुड़े दूसरे कक्ष में ले जाया जा रहा है।

प्रयोग के लिए प्रतीक्षा करते हुए प्रतिभागियों ने धमाक से गिरने की आवाज सुनी, जैसे कोई ऊंचाई से गिरा हो। इसके बाद सुना कि कोई कराह रहा है एवं सहायता के लिए बुला रहा है। लॉबी में प्रतीक्षा कर रहे छात्र ऐसी स्थिति में क्या करेंगे? क्या वे उस व्यक्ति की, जो सहायता के लिए पुकार रहा है, सहायता करेंगे? यदि हां तो कितने समय में उसके पास सहायता के लिए पहुंचते हैं? ये कुछ प्रश्न थे। जिनका पता लगाने का प्रयास शोधकर्ता ने किया।

परिणाम बिल्कुल स्पष्ट थे। जब लॉबी में कई प्रतिभागी बैठे थे और प्रतीक्षा कर रहे थे, तो सहायता के लिए पहुंचने में ज्यादा समय लगा। परंतु यदि लॉबी में मात्र एक अकेला प्रतिभागी था, तो सहायता के लिए अंदर भागने में उसे कम समय लगा। वास्तव में, कोई गिरा नहीं था, केवल प्रायोगिक रूप से ऐसी स्थिति उपस्थित की गई थी। तथापि ये परिणाम वैसे ही थे, जैसा हम अपने वास्तविक जीवन में देखते हैं। यह घटना दर्शक प्रभाव (Bystander effect) के नाम से जानी जाती है। इसका तात्पर्य वह प्रवृत्ति है कि जब कई लोग उपस्थित रहते हैं, तो अकेले होने की अपेक्षा, व्यक्ति कम मात्रा में सहायता व्यवहार प्रदर्शित करता है।

अधिक लोगों की उपस्थिति में सहायता देर से क्यों मिलती है? उपर्युक्त अध्ययन के प्रतिभागियों पर पुन: परीक्षण के आधार पर इसकी अनेक व्याख्याएं दी गईं। इस परिकल्पना के अनुसार, व्यक्ति दूसरों की उपस्थिति में सहायता करने से हिचकिचाता है क्योंकि वह स्वयं को सहायता के लिए जिम्मेदार अनुभव करने में असफल होता है। प्रत्येक व्यक्ति मानता है कि सहायता समान रूप से सभी दर्शकों में बंटी हुई है। फलत: सभी लोग, अकेले की अपेक्षा (समूह में) इस स्थिति में सहायता देने के लिए स्वयं को कम उत्तरदायी मानते हैं।

समानुभूति का तात्पर्य दूसरे व्यक्ति की मानसिक दशा, विशेष रूप से सांवेगिक स्थिति के प्रति दूसरे व्यक्ति के संवेगों के अनुरूप भावनाओं के द्वारा प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति है। कुछ शोधकर्ता 'समानुभूति' का उपयोग दूसरे व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य को अपनाने के अर्थ में करते हैं। समानुभूति परोपकारी व्यक्तित्व का एक महत्त्वपूर्ण अवयव है जो सहायतापरक व्यवहार में अधिक संलग्न होता है। यह परोपकारी अभिप्रेरणा का स्रोत है जिसमें किसी जरूरतमंद को देखकर दूसरे व्यक्ति की ओर उन्मुख सांवेगिक अनुक्रिया करता है। दूसरे व्यक्ति का प्रत्याशित कल्याण विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि जरूरतमंद के प्रति समानुभूति का अनुभव उस व्यक्ति के प्रति अधिक मात्रा में सहायता की प्रवृत्ति को जन्म देती है। दूसरे व्यक्ति किन भावों का अनुभव कर रहे हैं और दूसरों की जगह रहकर उसका एहसास का अवसर देकर सेवा सुश्रूषा की मानवीय क्षमता की वृद्धि समानुभूति का महत्त्वपूर्ण परिणाम है। यह दूसरे व्यक्ति के सुखों और दुखों का इस रूप में अनुभव कराती है मानो वे अपने ही अनुभव हैं। समानुभूति दूसरों को अच्छा महसूस कराने के परोपकारी व्यवहार में संलग्न कर नैतिक प्रेरणा का स्रोत बन जाती है। समानुभूति की प्रवृत्ति ऐसे व्यक्तियों की सुश्रूषा करने जैसी है जो अपने जैसे माने जाते हैं।

बॉक्स 4.5 **आक्रामकता एवं हिंसा : कारण तथा निवारण**

पूरे विश्व में इतनी आक्रामकता एवं हिंसा क्यों है? कोई देश, कोई समाज हिंसा की घटनाओं से मुक्त नहीं है। आप कोई समाचारपत्र लें। प्रतिदिन हत्या, बलात्कार, दंगे, अगवा, आतंकवाद आदि के समाचारों से वह भरा पड़ा होगा। स्त्रियों, बच्चों या कमजोर वर्गों के प्रति हिंसा, आज चिंता का कारण बनी हुई है। आक्रामकता एवं हिंसा की घटनाएं सदा से होती रही हैं। एक तरह से इतिहास में युद्ध एवं हत्याओं का रिकार्ड अंकित है। तथापि हम सदैव एक ऐसे समाज की कामना करते हैं, जिसमें किसी भी तरह की शारीरिक, वाचिक या मानसिक हिंसा के लिए कोई स्थान न हो।

मनोविज्ञान में आक्रामकता को ऐसे व्यवहार के रूप में परिभाषित किया गया है जिसकी परिणति दूसरे व्यक्ति के लिए ऋणात्मक (पीड़ा एवं कष्ट) होती है। बिना किसी उद्देश्य के किसी को पीड़ा पहुंचाना आक्रामकता नहीं है। मतंव्य (Intention) आक्रामकता का एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि भाव, आक्रामकता से जुड़ा हो भी सकता है और नहीं भी। व्यक्तिगत तथा प्रत्यक्ष आक्रामकता में लोग ऋणात्मक (जैसे -घृणा, क्रोध या नापसंद) भाव रखते हैं। लेकिन युद्ध या संगठित अपराध में 'भाव' एक आवश्यक आयाम नहीं है। यह भी समझना चाहिए कि यह परिभाषा आक्रामक व्यक्ति की दृष्टि से है। यह भी संभव है कि वह व्यवहार जिसे व्यक्ति आक्रामक और हानिकारक नहीं मानता है परंतु दूसरों के लिए वह हानिकारक हो सकते हैं।

अतः आक्रामक व्यवहार की सार्वभौमिकता, इस अभिग्रह को प्रमाणित करती है कि आक्रामकता का जैवकीय आधार होता है और यह जीवन को कायम रखने के लिए आवश्यक है। अनेक मनोवैज्ञानिक आक्रामकता को मूल प्रवृत्यात्मक मानते हैं और उसे जन्मजात विशेषता के रूप में ग्रहण करते हैं जो सभी मनुष्यों में विद्यमान होती है। इस विचार से, आक्रामकता को रोकने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता तथा हम सभी जैवकीय रूप से विध्वंसक होने के लिए बने हैं। सीखने को महत्त्व देने वाले मनोवैज्ञानिक इस विचार से सहमत नहीं हैं। उनका तर्क है कि लोग आक्रामक बनना सीखते हैं, ठीक वैसे ही जैसे नैतिक बनना सीखते हैं। इनके विचार में आक्रामकता इसलिए कायम है क्योंकि यह लाभकर है। हमारे समाज की पुरस्कार व्यवस्था ऐसी है कि आक्रामक व्यवहार करने वाले प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से समाज द्वारा पुरस्कृत किए जाते हैं। बच्चे ऐसे व्यवहारों का अनुकरण करते हैं तथा आक्रामकता सीखते हैं। पुनः यह तर्क दिया जाता है कि यदि समाज के पुरस्कार को सही ढंग से परिवर्तित कर दिया जाए तो इससे समाज में आक्रामकता एवं हिंसा घटेगी। एक तीसरा विचार दो अमेरिकन मनोवैज्ञानिकों - ***डोलार्ड*** *तथा* ***मिल्लर*** *द्वारा प्रस्तावित हुआ जिसे कुंठा-आक्रामकता परिकल्पना (Frustration-Aggression Hypothesis) कहा जाता है। इस परिकल्पना के अनुसार कुंठा का भाव सदैव किसी न किसी रूप में आक्रामकता को जन्म देता है। जब कभी लोग कुंठा का अनुभव करते हैं तब उनका लक्ष्य अवरुद्ध होता है। आक्रामकता उसका निश्चित परिणाम है। वास्तव में, कई परिस्थितिजन्य कारक आक्रामकता की अभिव्यक्ति को न केवल परिमार्जित करते हैं बल्कि आक्रामकता को प्रतिस्थापित भी करते हैं। यह पाया गया है कि वह समाज जो खुला है, उदार तथा कम प्रतिद्वंद्विता वाला है वहां हिंसा की घटनाएं कम होती है। डोलार्ड एवं मिल्लर की परिकल्पना की अनेक मनोवैज्ञानिकों ने यह कहकर आलोचना की है कि यह परिकल्पना अत्यंत सरल (सरलीकृत) है जबकि आक्रामकता एवं हिंसा जटिल व्यक्तिगत तथा सामाजिक दशाओं का परिणाम है। इन्हें विस्तृत रूप से सांस्कृतिक, समाजिक, राजनैतिक तथा आर्थिक संदर्भों में समझना होगा।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

अभिवृत्ति, विश्वास, प्रसामाजिकव्यवहार, पूर्वाग्रह, भेदभाव, संज्ञान, सामाजिक संज्ञान, गुणारोपण, दर्शक प्रभाव, परोपकार, समानुभूति, संदर्भ-समूह, रुढ़ियुक्तियां, आत्म-तुष्टि का आग्रह, निज समूह पक्षपात, बलि का बकरा बनना, अंतर्समूह संघर्ष, सामाजिक पहचान, पुनः वर्गीकरण, आधारभूत गुणारोपण त्रुटि, उत्तरदायित्व का बिखराव, आक्रामकता, संपर्क परिकल्पना, निज-समूह, पर-समूह।

सारांश

- *अभिवृत्ति चिंतन तथा विशेष ढंग से व्यवहार करने की अपेक्षाकृत स्थायी विशेषता है। अभिवृत्तियां जन्मजात नहीं होतीं बल्कि लोग समाजीकरण प्रक्रिया द्वारा सीखते हैं। अभिवृत्तियों के तीन अवयव होते हैं : संज्ञानात्मक (मूल्यांकनपरक), भावात्मक (भाव) और व्यवहारपरक (अभिव्यक्ति)। जब अभिवृत्ति के तीनों अवयव एक दिशा में होते हैं तो अभिवृत्तियां अधिक स्थायी होती हैं तथा इनका परिवर्तन कठिन होता है।*
- *सर्वेक्षण (प्रश्नावली), मूल्याकंन मापनियों तथा व्यवहारपरक मापकों द्वारा अभिवृत्ति का मापन किया जाता है। मूल्यांकन मापनियां विभिन्न पदों एवं अनुक्रिया विकल्पों पर आधारित होती हैं। ये व्यापक रूप से उपयोग में लाई जाती हैं। अनवरोधी विधियों का भी उपयोग किया जाता है।*
- *अभिवृत्तियों का निर्माण प्राचीन अनुबंधन, नैमित्तिक अनुबंधन, एवं सामाजिक सीख द्वारा होता है। ये व्यक्ति के जीवन के अनुभवों की परिणति होती हैं। इन अभिवृत्तियों के निर्माण में अनेक कारकों का योगदान होता है। इनमें से प्रमुख हैं परिवार का प्रभाव, सामाजिक सीखना, संचार माध्यम तथा व्यक्तिगत अनुभव। अनेक शोध यह दर्शाते हैं कि स्रोत, माध्यम तथा सूचना, अभिवृत्ति परिवर्तन के महत्वपूर्ण कारक हैं। सामान्यत: वे अभिवृत्तियां जो तीव्र, संगत तथा उपयोगी होती हैं, उनके परिवर्तन का प्रतिरोध अधिक होता है।*
- *पूर्वाग्रह वे अभिवृत्तियां हैं जो किसी व्यक्ति या समूह के प्रति पक्षपातपूर्ण होती हैं। ये लक्ष्य व्यक्ति के प्रति सामान्यीकृत अनुक्रिया को दिखाती हैं। ये पूर्वाग्रह मुख्य रूप से हैं- सामाजिक वर्गीकरण, अंतर्सामूहिक पक्षपात, आत्मतुष्टि की प्रवृत्ति तथा पीड़ित व्यक्ति को दोष देने की प्रवृत्ति इत्यादि। परिवार, संदर्भ समूह एवं संचार माध्यम, पूर्वाग्रह एवं भेदभाव को घटाने में महत्तवपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।*
- *कारणात्मक गुणारोपण सामाजिक संज्ञान का महत्त्वपूर्ण पक्ष है। इससे व्यक्ति द्वारा महत्त्वपूर्ण घटनाओं की कारणात्मक व्याख्या के ढंग का पता चलता है। हम सभी सफलता एवं असफलता को उन्हें निर्धारित करने वाले कारणों के संदर्भ में जानने का प्रयास करते हैं। यह पाया गया है कि लोग दूसरों के व्यवहार (असफलता) के लिए आंतरिक कारक तथा अपने (असफलता) व्यवहार के लिए बाह्य कारकों को दोष देते हैं। यह प्रवृत्ति 'आधारभूत' गुणारोपणात्मक त्रुटि कहलाती है।*
- *प्रसामाजिक व्यवहार वह व्यवहार है जो दूसरों को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से किया जाता है। ऐसे व्यवहार धनात्मक मनोदशा, सहायता की लागत, सहायता मांगने वाले की पात्रता एवं समान स्थिति में अन्य लोगों के व्यवहार से निर्धारित होते हैं। यह पाया गया है कि जितने ही अधिक लोग उपस्थित रहते हैं उतनी ही कम सहायता दी जाती है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. अभिवृत्ति क्या है? अभिवृत्तियां कौन से कार्य संपादित करती हैं?
2. अभिवृत्ति के कौन-कौन से घटक हैं?
3. अभिवृत्ति मापन की प्रविधियां कौन सी हैं?
4. अभिवृत्तियां कैसे अर्जित की जाती हैं? कौन से परिवेशीय कारक अभिवृत्ति-निर्माण को प्रभावित करते हैं।
5. अभिवृत्ति-परिवर्तन में कौन से कारक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं?
6. पूर्वाग्रह एवं रूढ़ियुक्तियों के बीच क्या अंतर है?
7. पूर्वाग्रह के कौन से स्रोत हैं?
8. वे कौन से उपाय हैं जो पूर्वाग्रह कम करने में सहायक होते हैं?
9. विश्वास क्या है? विश्वासों के प्रकार्य क्या हैं?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I	:	1. नहीं, 2. हां, 3. हां, 4. हां, 5. नहीं, 6. नहीं, 7. हां
II	:	1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. सही
III	:	1. सही, 2. सही, 3. सही, 4. गलत, 5. सही
IV	:	1. रूढ़ियुक्तियां, 2. पूर्वाग्रह, 3. विश्वास, 4. भेदभाव, 5. संचार माध्यम

5 जीवन की चुनौतियों का समाधान

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- समायोजन का संप्रत्यय
- प्रतिबल का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार
- समाधान के विभिन्न उपाय
- स्वस्थ जीवन शैली का तात्पर्य
- स्वास्थ्य एवं स्वस्तिबोध के निर्धारक

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- जान सकेंगे कि जीवन की प्रमुख चुनौतियों के साथ लोग किस तरह समायोजन करते हैं,
- जीवन में अनुभव किए जाने वाले प्रतिबल के प्रकारों को समझ सकेंगे,
- जान सकेंगे कि जीवन के प्रतिबलों से लोग कैसे निपटते हैं,
- जान पाएंगे कि लोगों को स्वस्थ तथा चुस्त रखने में किस प्रकार के व्यवहार सहायक होते हैं, तथा
- समझ सकेंगे कि कौन से कारक सकारात्मक स्वास्थ्य एवं स्वस्तिबोध को बढ़ाते हैं।

विषय वस्तु

परिचय

सुनीता का विद्यालय में पहला दिन था। उसके भाई ने विद्यालय के मुख्य द्वार के समीप उसे छोड़ा। सुनीता को यह नहीं पता था कि उसे कहां जाना है। वह अपरिचित लोगों की भीड़ में खोई हुई सी महसूस कर रही थी। विद्यालय के एक कर्मचारी के पास जाने तथा ग्यारहवीं कक्षा के बारे में जानकारी पाने के लिए हिम्मत जुटाने में उसे थोड़ा वक्त लगा। कुछ गलत मोड़ों के बाद अंत में उसे अपनी कक्षा मिली। कक्षा में कोई भी परिचित चेहरा नहीं था तथा उसने यह अनुभव किया कि कई लोग उसकी तरफ घूर रहे थे तथा मुंह बना रहे थे। उसके ह्दय की धड़कन उस वक्त बढ़ गई जबकि एक लड़की ने कक्षा में घुसते ही उसका नाम पूछा। घबराई हुई सुनीता ने गलती से उसे अध्यापक समझकर हकलाते हुए 'सर' कहकर उसे संबोधित किया। तब पूरी कक्षा हँस पड़ी।

इस प्रकार का अनुभव बहुतों को हुआ होगा। प्रत्येक व्यक्ति इस प्रकार की परिस्थितियों का सामना करता है, जोकि चुनौतीपूर्ण होती हैं तथा उनसे निपटना कठिन होता है। वास्तव में, जीवन की कोई भी अवस्था ऐसी नहीं है, जो संघर्ष एवं संकट से मुक्त हो तथा हर किसी को ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। आप क्या करना चाहते हैं एवं आपके माता-पिता क्या चाहते हैं, दोनों के बीच टकराव हो सकता है। आप ऐसी कई परिस्थितियों में असफलता का अनुभव कर सकते हैं, जिनमें आपका मुकाबला किसी और के साथ हो, परिस्थिति किसी महत्त्वपूर्ण पाठ्यक्रम में प्रवेश परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने अथवा किसी को अपना मित्र बनाने की हो सकती है। ऐसा भी अवसर आता है, जहां चयन की अधिकता भी समस्यात्मक होती है, जहां निर्णायक फैसला लेने में व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है। जब कोई आपकी योग्यता अथवा मंशा पर प्रश्न उठाता है, उस समय आप तनाव का अनुभव करते हैं तथा अपने को प्रमाणित करने के लिए आप कुछ भी करने के लिए तत्पर हो उठते हैं। आप अपने भविष्य अथवा अपने किसी बहुत ही नजदीकी व्यक्ति के खोने के भय से चिंतित हो सकते हैं। ऐसा नहीं है कि ऋणात्मक घटना के कारण ही तनाव हो, ऐसा भी अवसर आता है, जब सामान्य घटनाएं भी चुनौतियों को प्रस्तुत करती हैं।

इन सभी को सामान्य प्रतिबल के रूप में लिया जा सकता है, जिसका सामना हमें दैनिक जीवन में करना पड़ता है। ऐसे भी अवसर आते हैं, जब अपेक्षाकृत जटिल समस्याएँ आती हैं। उदाहरण के लिए, किसी प्रिय अथवा अत्यधिक नजदीकी व्यक्ति की मृत्यु, गंभीर चोट अथवा बीमारी, नौकरी का छूटना, संबंध विच्छेद अथवा आर्थिक क्षति आदि घटनाएं केवल अत्यधिक प्रतिबल वाली ही नहीं होतीं, अपितु जीवन में महत्त्वपूर्ण पुनर्समायोजन (Readjustment) की भी मांग करती हैं। मनुष्य बदलती पर्यावरणीय परिस्थितियों, आंतरिक एवं बाह्य, दोनों के साथ अपने आपको समायोजित करने का अनवरत प्रयास करता है। विभिन्न प्रकार के आंतरिक एवं बाह्य परिवर्तन व्यवहार में बदलाव की आवश्यकता पर बल देते हैं, जिससे व्यक्ति उस परिस्थिति में अपना अनुकूलन स्थापित कर सके। जब परिस्थितियां अत्यधिक मांग वाली न हों अथवा व्यक्ति की क्षमता से परे न हों, तब सफल समायोजन हो जाता है। जब परिस्थितियां कठिन हों तथा अत्यधिक दबाव डालने वाली हों, तो इस प्रकार की परिस्थितियों को प्रतिबलयुक्त (Stressful) परिस्थिति कहते हैं । ऐसी परिस्थितियों में व्यक्ति को समायोजन करने के लिए कई तरह की समाधान युक्तियों (Coping mechanisms) के उपयोग की आवश्यकता पड़ती है।

यह अध्याय समायोजन की प्रकृति एवं प्रतिबल के स्वरूप तथा इसकी अभिव्यक्तियों को समझने में आपकी सहायता करेगा। इसके साथ ही आप यह भी जान सकेंगे कि लोग किस तरह प्रतिबल का सामना करते हैं। दीर्घकालिक प्रतिबल का मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का भी विवेचन किया गया है।

समायोजन क्या है?

मनुष्य एक सामाजिक-भौतिक परिवेश में जन्म लेता है एवं पलता-बढ़ता है। जैसा कि हम जानते हैं, जीवन का संचालन पर्यावरण की अपेक्षाओं तथा इन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए मनुष्य के प्रयासों के बीच संतुलन अथवा सामंजस्य पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, जैसे ही वायुमंडलीय तापक्रम में परिवर्तन होता है, संतुलन बिगड़ जाता है तथा हमारी शारीरिक क्रियाएं कुछ इस प्रकार की होने लगती हैं, जिनसे शारीरिक तापक्रम; तथा वायुमंडलीय तापक्रम के बीच पुनः सामंजस्य स्थापित होने लगता है। यदि बाहर अत्यधिक गर्मी है, तो कम से कम अस्थायी तौर पर ही संतुलन स्थापित करने के लिए शरीर में बेचैनी होने लगती है तथा पसीना निकलने लगता है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर, हम अपने आपको ऐसी ही क्रियाओं में लगाते हैं, जिससे बाह्य वास्तविकता या बाहरी दुनिया अथवा अपने अंदर से उठने वाली अपेक्षाओं को पूरा किया जा सके। उदाहरण के लिए, आपके माता-पिता अध्ययन में आपसे एक विशिष्ट स्तर तक निष्पादन की प्रत्याशा रखते हैं। जब आप उनकी इस प्रत्याशा को पूरा करने की दिशा में अग्रसर होते हैं, तो आपके अन्य व्यवहारों, विचारों, योजनाओं, अनुभूतियों तथा अभिप्रेरणाओं में बदलाव आता है। आपके अपने निजी लक्ष्य भी होते हैं, जो आपसे कुछ अपेक्षा करते हैं और आप जानते हैं कि आपके अनेक व्यवहार इन अपेक्षाओं को पूरा करने की दिशा में सक्रिय होते हैं। इस तरह हम पर्यावरणीय, जैविक, भौतिक, सामाजिक, आंतरिक तथा बाह्य अपेक्षाओं को पूरा करने की चेष्टा करते हैं। समायोजन वास्तव में इन सभी प्रयासों का परिणाम होता है। जब हम अपनी विभिन्न परिस्थितियों, जैसे-घर, विद्यालय, तथा कार्यस्थल में सफलतापूर्वक व्यवहार कर लेते हैं, तो सुसमायोजित होते हैं। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों, जैसे- विद्यालय, विवाह तथा ऐसे संगठन जहां हम कार्य करते हैं, में समायोजन का मापन करने के लिए शोधकर्ताओं ने कई उपकरणों का विकास किया है। ये उपकरण व्यक्ति में समस्याओं की सापेक्षिक रूप से उपस्थिति अथवा अनुपस्थिति की जानकारी देते हैं अथवा उसका पूर्वकथन करते हैं।

अस्थायी अथवा अपेक्षाकृत चिरस्थायी समायोजन की असफलता को कुसमायोजन (Maladjustment) कहते हैं। यह हमारे अंदर अथवा परिवेश के साथ हमारे संतुलन या सामंजस्य को बाधित करता है। सामान्यतः, हम अपने संसाधनों को समायोजित करने के लिए एकत्र करते हैं। जब हमारे संसाधन सीमित हो जाते हैं अथवा पर्यावरणीय अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए इस प्रकार के संसाधनों को उचित ढंग से नियंत्रित करने में हम असफल हो जाते हैं, तब कुसमायोजन की समस्या उपस्थित होती है। हम सभी ने अपने जीवन में ऐसी परिस्थितियों का सामना किया होगा जो चुनौतीपूर्ण रही होंगी। हमारे भौतिक परिवेश की उग्र दशाएं; जैसे- चक्रवात, लू के थपेड़े अथवा भूचाल; हमारी सामाजिक अथवा मनोवैज्ञानिक परिवेश की समस्याएं; जैसे-किसी नजदीकी व्यक्ति की मृत्यु, व्यक्तिगत असफलता अथवा कुंठा हमारे स्वस्तिबोध (Well-being) के लिए खतरा पैदा करती हैं। परंतु इस प्रकार की परिस्थितियां कुसमायोजन, असामान्य व्यवहार अथवा मानसिक विकार में सदैव मुख्य भूमिका नहीं निभातीं। किसी चुनौती के सामने आने पर हम अतिरिक्त प्रयास करते हैं एवं अपने सभी संसाधनों तथा समर्थन प्रणाली को सक्रिय कर उस चुनौती का सामना करते हैं। सभी चुनौतियों, समस्याओं तथा कठिन परिस्थितियों के कारण हमें **प्रतिबल** (Stress) का अनुभव होता है। हम इन प्रतिबलों के प्रति कई तरह से अनुक्रिया करते हैं। इनमें से कुछ विधियां परिस्थितियों से निपटने में सहायक होती हैं जिससे हम चीजों को अपने नियंत्रण में लाने में सक्षम होते हैं अथवा परिस्थितियों को बर्दाश्त कर लेते हैं अथवा कम से कम हमारे स्वस्तिबोध पर पड़ने वाले ऋणात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं। प्रतिबल के प्रति इस प्रकार प्रभावी ढंग से अनुक्रिया करना ही **सामना करना** (Coping) या **समाधान** कहलाता है। यह कहा जा सकता है कि समायोजन समाधान का परिणाम होता है।

प्रतिबल का स्वरूप एवं स्रोत

प्रतिबल का संप्रत्यय

यद्यपि, विज्ञान और तकनीकी के कारण मानव जीवन की गुणवत्ता में कई तरह से सुधार हुआ है, पर इसी के साथ अनेक प्रकार के नए संकट भी उठ खड़े हुए हैं। भीड़, ध्वनि-प्रदूषण, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक असुरक्षा, बेरोजगारी, हिंसा तथा एकाकीपन आदि आधुनिक जीवन के साथ आवश्यक रूप से जुड़े हुए हैं। एक विशिष्ट सामाजिक वर्ग, धर्म अथवा क्षेत्र से जुड़े होने के कारण व्यक्ति पूर्वाग्रह, भेदभाव तथा शोषण का शिकार हुआ है।

बॉक्स 5.1 **सामाजिक रूप से समायोजित कौन हैं?**

सामाजिक समायोजन का तात्पर्य एक ऐसी दशा से है, जिसमें हम सामान्यत: दूसरे व्यक्तियों के साथ समायोजन करने में सक्षम होते हैं, विशेष रूप से उस समूह के साथ, जिससे हम जुड़े होते हैं। सामाजिक रूप से समायोजित व्यक्ति सामाजिक संबंध बनाने में कुशल होता है। उसकी दूसरों के बारे में सकारात्मक सोच होती है। जब बच्चे बड़े होने लगते हैं, तो उनसे सामाजिक जीवन की अपेक्षाओं के प्रति समायोजित होने एवं अपने आयु वर्ग के अनुरूप व्यवहार की प्रत्याशा की जाती है। बच्चों द्वारा प्रदर्शित सामाजिक समायोजन का स्तर पारिवारिक परिवेश की गुणवत्ता, अभिप्रेरणा एवं निर्देशन पर निर्भर करता है। किस सीमा तक कोई व्यक्ति सामाजिक समायोजन प्राप्त करने में सफल होता है, इसका निर्धारण निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर किया जा सकता है।

- ***व्यवहार :*** *जब एक व्यक्ति का व्यवहार अथवा उसका प्रत्यक्ष निष्पादन उस समूह के सदस्यों की प्रत्याशाओं के अनुसार होता है, जिससे वह जुड़ा होता है, तब हम उस व्यक्ति को समायोजित कहते हैं।*
- ***विभिन्न समूहों के साथ समायोजन :*** *चूंकि एक व्यक्ति को विभिन्न समूहों के साथ कार्य करना अथवा अंतर्क्रिया करनी पड़ती है, अतएव एक व्यक्ति जो विभिन्न समूहों के साथ, जिनके साथ कार्य करता है, यदि उचित रूप से समायोजन स्थापित कर लेता है, तो उसे सुसमायोजित कहेंगे।*
- ***समूहों एवं व्यक्तियों के बारे में सकारात्मक सोच :*** *हमें लोगों के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण, सामाजिक भागीदारी तथा समूह की स्थिति में व्यवहार करने की आवश्यकता पड़ती है।*
- ***वैयक्तिक प्रसन्नता :*** *जब हम ठीक से समायोजित होते हैं, तब अपनी भूमिका के निष्पादन से संतुष्ट एवं प्रसन्न महसूस करते हैं।*

जब उपर्युक्त में से प्रत्येक लागू होता है, तब हमें यह भी याद रखना चाहिए कि प्रसन्नता एवं स्वास्थ्य दोनों ही जीवन में नई एवं सृजनात्मक राह ढूंढ़ने की क्षमता पर निर्भर करते हैं। अनेक अवसरों पर इस तरह के रास्ते हमारे समूह के नियमों तथा मानदंडों से अलग हो सकते हैं। इसलिए समायोजन के साथ-साथ भिन्नता को स्वीकार करने की क्षमता तथा सृजनात्मक ढंग से आगे बढ़ना भी सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है।

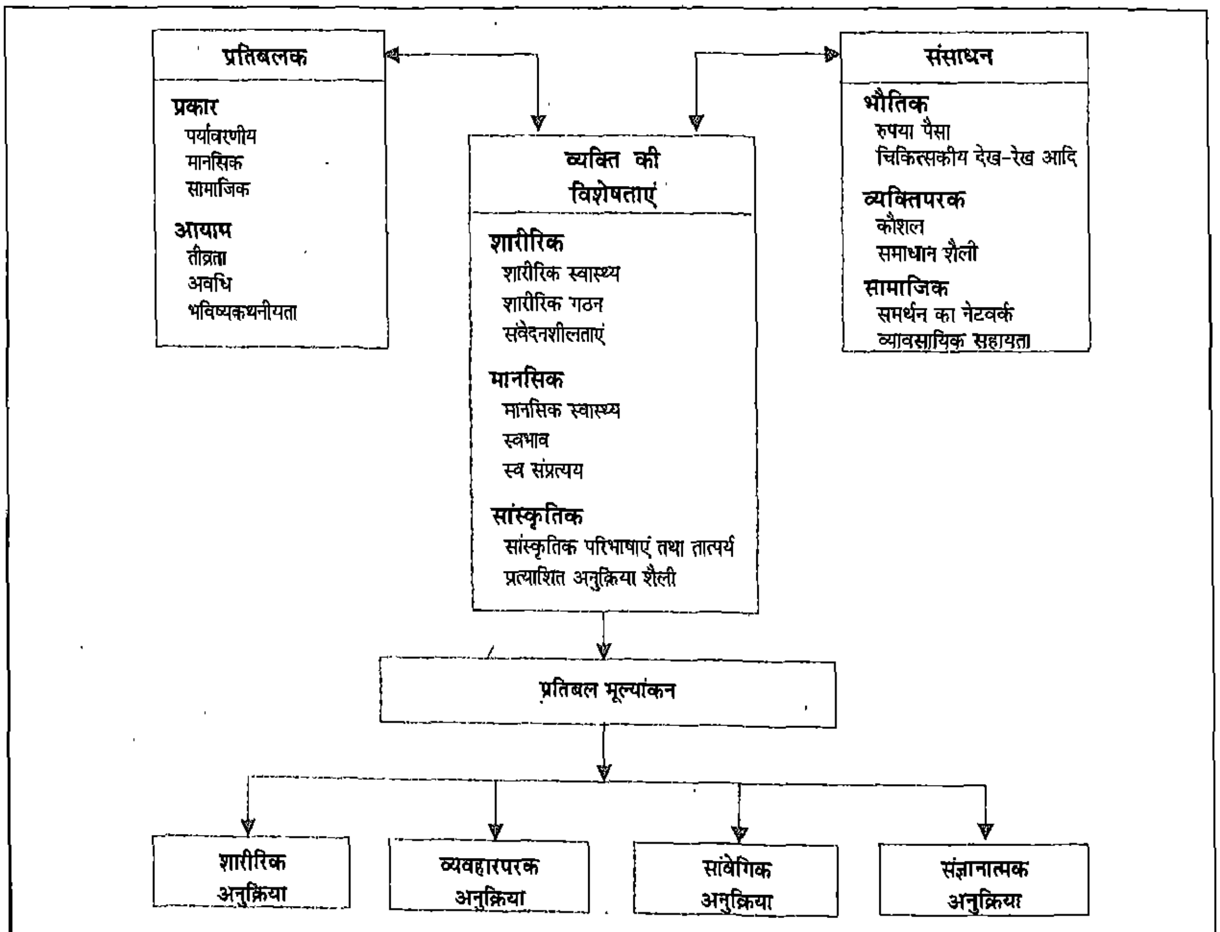
प्रकृति ने भी भूचाल, बाढ़ तथा सूखे के रूप में विशिष्ट प्रकार के संकट खड़े किए हैं। इन सभी पर एक साथ ध्यान देने से यही लगता है कि प्रतिबल से छुटकारा पाने का कोई रास्ता नहीं है। प्रतिबल हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है। हालांकि प्रतिबल को मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के एक महत्त्वपूर्ण कारण के रूप में स्वीकार किया गया है, परंतु इसके प्रभाव सदैव अवांछित ही नहीं होते हैं। वास्तव में, प्रतिबल जीवन का एक मूलभूत अवयव है। हमारी जैविक प्रणाली कुछ प्रतिबल संबंधी खतरों से इस प्रकार लैस है, जो उसके जीवन के लिए आवश्यक बन गए हैं तथा व्यक्ति को विभिन्न परिस्थितियों में प्रभावशाली ढंग से कार्य करने में सहायता प्रदान करते हैं। वस्तुत: किसी तरह के प्रतिबल का अनुभव किए बिना किसी तरह का रचनात्मक एवं सृजनात्मक कार्य संभव ही नहीं है। परीक्षा में अच्छे निष्पादन के लिए एक विशिष्ट स्तर का प्रतिबल आवश्यक है। प्रतिबल अक्सर हमारी दक्षता में वृद्धि करता है तथा सामना करने के नए संसाधन ढूंढ़ने के लिए हमें प्रेरित करता है। इसके कारण हमारी समायोजन प्रणाली में सुधार होता है तथा हम भविष्य में इस प्रकार की परिस्थितियों का सामना अपेक्षाकृत अच्छे ढंग से कर पाते हैं। अत:, वे लोग जिन्हें अपने जीवन में किसी तरह के प्रतिबल का अनुभव नहीं हुआ रहता है, उनकी अनुकूलन प्रणाली बहुत निम्न स्तर की हो जाती है तथा मध्यम दर्जे के प्रतिबल उपस्थित होने पर भी उसके समक्ष घुटने टेक देते हैं। ऐसे भी लोग होते हैं, जो प्रतिबल उपस्थित होने पर उन्नति करते हैं तथा अपेक्षाकृत अधिक प्रभावी ढंग से संकट का सामना करते हैं।

प्रतिबल की अवधारणा अभियांत्रिकी (Engineering) के क्षेत्र में आरंभ हुई। एक अभियंता के लिए प्रतिबल का तात्पर्य किसी भौतिक पदार्थ पर पड़ने वाले बाहरी शक्ति के प्रभाव से संबंधित है। इस शक्ति के कारण **तनाव** होता है, जिसके कारण उस पदार्थ की संरचना में परिवर्तन होता है। अनेक मनोवैज्ञानिकों ने इस परिभाषा को स्वीकार किया है कि प्रतिबल एक बाह्य घटना अथवा उद्दीपक होता है और तनाव उसका प्रतिफल होता है, विशेष रूप से स्वास्थ्य के संदर्भ में। सामान्यतया, यह पाया गया है कि उच्चस्तरीय प्रतिबल अत्यधिक

तनाव उत्पन्न करता है, जिसके कारण व्यक्ति में **व्यथा** की अनुभूति होती है। लेकिन यह हमेशा सही नहीं है। हम **सकारात्मक प्रतिबल** अथवा **यू-प्रतिबल** (U-stress) का भी अनुभव करते हैं। ऐसा तब होता है जब हमें सकारात्मक अनुभूति होती है, जिसे हम सहजता से स्वीकार करते हैं।

प्रतिबल को उद्दीपक घटना के प्रति की जाने वाली अनुक्रिया के प्रतिरूप के रूप में समझा जा सकता है, जो व्यक्ति के सामंजस्य में व्यवधान उत्पन्न करता है तथा व्यक्ति के सामना करने की क्षमता को बढ़ाता है। उद्दीपक घटनाओं में कई तरह की बाह्य एवं आंतरिक दशाएं सम्मिलित हैं, जिनका प्रत्यक्षीकरण व्यक्ति के स्वस्तिबोध के लिए खतरे के रूप में किया जाता है एवं समायोजित अनुक्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है, ऐसी उद्दीपक घटनाओं को प्रतिबल कहते हैं।

समकालीन विश्लेषण के अंतर्गत प्रतिबल को एक प्रक्रम के रूप में स्वीकार किया गया है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि किन घटनाओं पर व्यक्ति विशेष रूप से ध्यान देता है तथा किस प्रकार से उसका मूल्यांकन अथवा व्याख्या करता है। प्रतिबल के प्रक्रम का वर्णन चित्र 5.1 में किया गया है। प्रतिबल वाली परिस्थिति के प्रति आपकी अनुक्रिया मुख्यतः इस बात पर निर्भर करती है कि किन घटनाओं पर आप विशेष ध्यान देते हैं एवं उनकी व्याख्या अथवा मूल्यांकन (appraisal) किस तरह करते हैं। ऐसी घटना जो एक व्यक्ति के लिए प्रतिबलयुक्त होती है, दूसरे के लिए दैनिक जीवन की एक सामान्य घटना हो सकती है। यह प्रतिबल के स्वरूप, व्यक्ति की विशेषताओं तथा व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर करती है। **लेजारस** ने मूल्यांकन के दो प्रकारों के बीच भेद किया है, ये हैं प्राथमिक तथा द्वितीयक। **प्राथमिक मूल्यांकन** घटना की प्रासंगिकता का प्रारंभिक



चित्र 5.1: प्रतिबल की प्रक्रिया का सैद्धांतिक मॉडल

मूल्यांकन होता है तथा यदि यह घटना प्रासंगिक है, तो व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति के लिए खतरा पैदा करती है अथवा नहीं। जब आप एक घटना का आकलन खतरा पैदा करने वाले (Harmful) अथवा प्रतिबलयुक्त घटना के रूप में करते हैं, तो उस स्थिति में आप **द्वितीयक मूल्यांकन** करते हैं, जो स्वयं के संसाधनों तथा प्रतिबल के समाधान हेतु उपलब्ध विकल्पों का एक मूल्यांकन होता है। ये संसाधन मानसिक, शारीरिक, वैयक्तिक अथवा सामाजिक हो सकते हैं। एक व्यक्ति जो यह सोचता है कि उसकी अभिवृत्ति सकारात्मक है, वह स्वस्थ है, उसमें कौशल है तथा संकट की स्थिति का सामना करने के लिए सामाजिक समर्थन प्राप्त है, तो उसे अपेक्षाकृत कम प्रतिबल का अनुभव होगा। अकसर इस तरह के मूल्यांकन व्यक्तिनिष्ठ होते हैं और अनेक कारकों पर निर्भर करते हैं। इस प्रकार का एक कारक प्रतिबल की दशा में पहले किया गया प्रयास अथवा **पूर्व अनुभव** है। यदि व्यक्ति ने जीवन में पहले समान परिस्थितियों का सामना सफलतापूर्वक कर लिया हो, तो ऐसी स्थिति उसे अपेक्षाकृत कम भयावह प्रतीत होगी। दूसरा कारक यह है कि हम प्रतिबलपूर्ण घटना का प्रत्यक्षीकरण **नियंत्रणयोग्य** (controllable) **अथवा अनियंत्रणयोग्य** घटना के रूप में करते हैं। एक व्यक्ति, जिसे यह विश्वास है कि वह ऋणात्मक स्थिति के आरंभ होते ही इसके विपरीत परिणामों को नियंत्रित कर सकता है, तो उसे अपेक्षाकृत कम प्रतिबल का अनुभव होगा, उनकी तुलना में जिन्हें इस प्रकार के नियंत्रण की अनुभूति नहीं होती है। इस प्रकार, प्रतिबल की अनुभूति एवं उसका परिणाम प्रत्येक व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न होता है।

जैसा कि पहले बताया जा चुका है, अपने विस्तृत अर्थ में प्रतिबल के अंतर्गत उन सभी **पर्यावरणीय** एवं **वैयक्तिक घटनाओं** को सम्मिलित किया जाता है, जो व्यक्ति के स्वस्तिबोध के लिए खतरा अथवा चुनौती उत्पन्न करती है। प्रतिबल बाह्य, जैसे कि पर्यावरणीय (ध्वनि एवं वायु प्रदूषण), सामाजिक (एकाकीपन अथवा संबंध विच्छेद) अथवा मनोवैज्ञानिक (ग्लानि, कुंठा, द्वंद्व, दबाव, आघात) आदि हो सकते हैं।

इन प्रतिबलों के कारण दैहिक, व्यवहारपरक, सांवेगिक एवं संज्ञानात्मक कई तरह की प्रतिबल अनुक्रियाएं हो सकती हैं। **दैहिक स्तर** पर प्रतिबल संबंधी व्यवहारों में उद्वेलन की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। हाइपोथैलमस की क्रिया दो तरह से आरंभ होती है। पहले मार्ग में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र संलग्न होता है। जैसा आपने ग्यारहवीं कक्षा में तंत्रिका तंत्र के अध्याय में पढ़ा है कि एड्रिनल ग्रंथि द्वारा रक्त में अत्यधिक मात्रा में **कैटेकोलेमाइन** का स्राव होता है, जिसके कारण सामना अथवा पलायन (Fight-or-Flight) की अनुक्रिया में दैहिक परिवर्तन देखे जा सकते हैं। दूसरे मार्ग में पीयूष (Pituitary) ग्रंथि द्वारा **कार्टिकोस्टेरायड** का स्राव होता है, जो ऊर्जा प्रदान करता है। प्रतिबल की अनुभूति के समय, जो सांवेगिक अनुक्रियाएं होती हैं, उनके अंतर्गत भय, दु:ख तथा नाराजगी होती है। प्रतिबल का सामना करते समय सांवेगिक उद्वेलन अवरोध उत्पन्न कर सकता है। **व्यवहारपरक तथा संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं** के अंतर्गत प्रतिबल के फलस्वरूप उत्पन्न अपेक्षाओं पर विजय पाने, उन्हें कम तथा सहज करने के लिए प्रयुक्त समाधान युक्तियां अथवा सक्रिय प्रयास सम्मिलित हैं। लोगों द्वारा अनुभव किए जाने वाले प्रतिबल तीव्रता (निम्न बनाम उच्च), अवधि (अल्पकालिक बनाम दीर्घकालिक), जटिलता (कम बनाम अधिक) तथा पूर्वकथनीयता (अप्रत्याशित बनाम प्रत्याशित) के आधार पर अलग-अलग होते हैं। प्रतिबल का परिणाम इन विमाओं के सापेक्ष एक विशिष्ट प्रतिबलपूर्ण अनुभव की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्यतया अत्यधिक तीव्र, दीर्घकालिक, जटिल तथा अप्रत्याशित प्रतिबल का परिणाम अपेक्षाकृत कम तीव्र, अल्पकालिक, कम जटिल तथा प्रत्याशित प्रतिबल की अपेक्षा अत्यधिक ऋणात्मक होता है। प्रतिबल का अनुभव मुख्यत: व्यक्ति की शारीरिक शक्ति पर निर्भर करता है। इस प्रकार, अपेक्षाकृत अस्वस्थ तथा क्षीण शारीरिक संरचना वाले व्यक्ति स्वस्थ एवं सुगठित संरचना वाले व्यक्तियों की तुलना में प्रतिबल का अधिक अनुभव करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य, तापमान, तथा स्व-संप्रत्यय जैसी मनोवैज्ञानिक विशेषताएं भी प्रतिबल की अनुभूति के संदर्भ में प्रासंगिक हैं। वह सांस्कृतिक संदर्भ, जिसमें व्यक्ति रहता है, किसी भी घटना के अर्थ तथा विभिन्न परिस्थितियों में प्रत्याशित अनुक्रिया के स्वरूप को प्रभावित करता है। अंत में, व्यक्ति के संसाधनों द्वारा भी प्रतिबल का अनुभव प्रभावित होता है। ये संसाधन भौतिक जैसे- धन, औषधि, सुविधाएं, तथा वैयक्तिक जैसे सामाजिक कौशल एवं प्रतिबल से निपटने में लोगों द्वारा प्रयुक्त विशिष्ट समाधान युक्तियां हो सकती हैं। ये सभी कारक

प्रतिबलपूर्ण परिस्थिति के मूल्यांकन को प्रभावित करते हैं।

प्रतिबल के स्रोत

चिकित्सा विज्ञान में किए गए अध्ययनों ने रोगों में प्रतिबल की भूमिका को प्रदर्शित किया है। वास्तव में, स्वास्थ्य से जुड़ी विशेषताओं ने इस बात को स्वीकार किया है कि एक रोग का एक ही कारण हो सकता है, यह उपुयक्त नहीं है। प्रतिबल के विभिन्न स्रोत हैं जो हृदय की बीमारियों में पाए जाते हैं। प्रतिबल के कुछ प्रमुख स्रोत नीचे दिए जा रहे हैं।

मानसिक आघात से संबंधित घटनाएं: इसके अंतर्गत आग लगना, बंधक होना, किसी का खून होते हुए देखना आदि, विभिन्न उग्र परिस्थितियां आती हैं। वास्तव में, ऐसी घटनाओं का प्रभाव घटना के कुछ समय बाद प्रकट होता है। यह संभव है कि मानसिक आघात से जुड़ी घटना होने के एक महीने के बाद इसका प्रभाव पड़े। पीड़ित व्यक्ति विषाद का अनुभव करने लगता है अथवा पूर्व अनुभवों के वीभत्स दृश्य उसके सामने आते हैं। कुछ पीड़ित लोगों को दुःस्वप्न (Nightmare) भी आने लगते हैं। इस प्रकार की मानसिक आघात वाली घटनाएं यदा-कदा घटित होती हैं।

जीवन की नई घटनाएं: ऐसा देखा गया है कि जीवन में होने वाले परिवर्तनों का प्रभाव संचित होकर प्रतिबल को बढ़ाता है। पारिवारिक घटनाएं (जैसे- जीवनसाथी की मृत्यु, विवाह विच्छेद, विवाह), वैयक्तिक जीवन (जैसे-आवास परिवर्तन, खाने की आदतों में परिवर्तन, व्यक्तिगत आघात), कार्य (जैसे- अवकाश ग्रहण करना, अधिकारी से कष्ट) तथा वित्त से संबंधित घटनाएं (जैसे- गिरवी रखना, आर्थिक स्थिति में अत्यधिक बदलाव) प्रतिबल पैदा करती हैं। इस प्रकार की घटनाओं के वास्तविक प्रभाव की जानकारी तो नहीं होती है परंतु यह तय है कि ये घटनाएं भिन्न-भिन्न स्तर के प्रतिबल को बढ़ाती हैं।

उलझनें : इसके अंतर्गत दैनिक जीवन में घटित होने वाली घटनाएं आती हैं। बच्चों को विद्यालय के लिए तैयार करना, उनके गृहकार्य को देखना, परिवार की देखभाल तथा विभिन्न प्रकार की आकस्मिक घटनाओं पर ध्यान देना, ऐसी घटनाएं हैं जिनका अनुभव गृहस्वामिनी द्वारा किया जाता है। इस प्रकार के कई कार्य हमारे दैनिक जीवन में लगातार उलझनें (Hassles) उत्पन्न करते हैं और जीवन में निराशा भर देते हैं जिसे बाहरी व्यक्तियों द्वारा नहीं समझा जा सकता है।

क्रियाकलाप 5.1

प्रतिबलयुक्त घटनाओं का मूल्यांकन

विगत एक वर्ष में अपने तीन मित्रों द्वारा अनुभव की गई प्रतिबल वाली घटनाओं को इंगित करें तथा उन घटनाओं को चुनें, जिनका अनुभव तीनों ने किया हो। यह पता लगाएं कि उन प्रतिबलों का सामना करने के लिए आपके मित्रों के पास किस मात्रा में योग्यता, कौशल तथा पारिवारिक समर्थन उपलब्ध है। समाधान के लिए उपलब्ध संसाधनों के आधार पर अपने मित्रों द्वारा अनुभव किए गए प्रतिबल में अंतर की जांच करें।

इन परिणामों पर अपने अध्यापक के साथ विचार-विमर्श करें।

प्रतिबल के प्रकार

जिस तरह के प्रतिबलयुक्त अनुभवों का सामना व्यक्ति को करना पड़ता है, उनके व्यापक क्षेत्र के आधार पर प्रतिबलों का वर्गीकरण किया जा सकता है। इस प्रकार, प्रतिबल मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं : **पर्यावरणीय, सामाजिक** तथा **मनोवैज्ञानिक**। यह विभाजन विश्लेषण के उद्देश्य से किया गया है। वास्तव में सभी प्रकार के प्रतिबल एक-दूसरे से अंतर्संबंधित होते हैं। नीचे इन विभिन्न प्रकार के प्रतिबलों को समझाया गया है।

पर्यावरणीय प्रतिबल

ये प्रतिबल अत्यधिक तीव्रता वाले होते हैं। उदाहरण के लिए भूचाल, बाढ़ तथा आग इत्यादि अचानक घटित होते हैं तथा बड़े ही व्यापक प्रभाव वाले होते हैं। इनकी आरंभिक अनुक्रिया सार्वभौमिक होती है। इन्हें **विध्वंसक** घटनाएं अथवा आपदाएं कहते हैं। ये एक ही समय में अनेक लोगों को प्रभावित कर सकते हैं तथा इनका प्रभावशाली ढंग से सामना करने के लिए अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है। दूसरे प्रकार के पर्यावरणीय प्रतिबल इस प्रकार की घटनाएं हो सकती हैं जिनका सभी लोगों पर एक ही तरह का प्रभाव पड़ता है, परंतु व्यक्ति इनके प्रति अलग-अलग ढंग से अनुक्रिया करते

हैं। इसके अंतर्गत पर्यावरणीय प्रदूषण, भीड़ एवं औद्योगिक ध्वनि प्रदूषण इत्यादि सम्मिलित हैं, जिसे सभी जानते हैं तथा स्वास्थ्य पर इसके ऋणात्मक प्रभाव का अनुमान लगाया जा सकता है। पर्यावरणीय प्रतिबल की अधिक जानकारी आपको अध्याय 8, जो कि पर्यावरण एवं मानव व्यवहार पर केंद्रित है, में मिलेगी।

सामाजिक प्रतिबल

सामाजिक घटनाएं अथवा दशाएं; जैसे-परिवार में किसी की मृत्यु अथवा बीमारी, विवाह-विच्छेद, तनावपूर्ण संबंध, अलगाव तथा प्रतिकूल पड़ोसी आदि सामाजिक प्रतिबल के उदाहरण हैं। इनमें से अधिकांश **जीवन के प्रमुख प्रतिबल** होते हैं, जो व्यक्ति को उसके जीवन के विभिन्न अवसरों पर प्रभावित करते हैं। जीवन में इनके अनुभवों को लेकर लोगों में भिन्नता पाई जाती है। कुछ लोग स्वास्थ्य की गंभीर समस्याओं से ग्रस्त होते हैं तथा उन्हें दीर्घकालिक समायोजन के बारे में सोचना पड़ता है, जबकि दूसरे व्यक्तियों के लिए प्रतिबल एक विशेष कालखंड में घटित होने वाली घटना होती है।

कुछ प्रतिबल ऐसे होते हैं जो चिड़चिड़ापन पैदा करते हैं तथा इन्हें **दैनिक उलझनें** कहते हैं। ये प्रतिदिन के जीवन में घटित होती हैं। इन घटनाओं अथवा दशाओं का अनुभव प्रतिबल के रूप में केवल उन्हीं के द्वारा किया जाता है जिनके साथ ये घटित होती हैं। दूसरे उनका अनुभव नहीं करते हैं। जब किसी व्यक्ति के जीवन में इस तरह की घटनाएं अनवरत लंबे समय तक होती रहती हैं, और व्यक्ति इनको दूर नहीं कर पाता तब उसे अधिक हानि होती है।

मनोवैज्ञानिक प्रतिबल

ये वैयक्तिक होते हैं तथा इनका अनुभव एकमात्र व्यक्ति विशेष ही करता है, इसलिए इन्हें प्रतिबल के आंतरिक स्रोत्र के रूप में स्वीकार किया जाता है। प्रतिबल के आंतरिक स्रोत कई हो सकते हैं, जिसके अंतर्गत कुंठा, द्वंद्व तथा तनाव आदि महत्त्वपूर्ण हैं। आगे इन प्रतिबलों के स्वरूप को समझने का प्रयास किया गया है।

कुंठा : जब हमारी आवश्कताओं तथा प्रेरणाओं में किसी कारण अवरोध उत्पन्न हो जाता है और हम अपेक्षित लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं, तो कुंठा पैदा होती है। उदाहरण के लिए, एक युवक जो विद्यालय की एक पार्टी में हिस्सा लेना चाहता है, उसके लिए अत्यधिक पाबंदी वाले माता-पिता कुंठा के स्रोत हो सकते हैं। मरुस्थल में रहने वाले व्यक्ति के लिए पानी की कमी कुंठा का एक कारण हो सकती है। कुंठा अपेक्षाकृत कम महत्त्वपूर्ण एवं असंगत हो सकती है अथवा यह हमारे स्वस्तिबोध के लिए विशेष खतरा पैदा कर सकती है। व्यापक पर्यावरणीय अवरोध के कारण कुंठा पैदा हो सकती है। इसके अंतर्गत दुर्घटना अंतर्वैयक्तिक क्षति, किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु आदि सम्मिलित हैं। सामाजिक भेदभाव एवं समाज के गरीब लोगों के प्रयासों में आने वाली बाधाएं भी इसके अंतर्गत आ सकती हैं।

द्वंद्व : रुचि एवं प्रेरणा के बीच द्वंद्व के कारण प्रतिबल उत्पन्न हो सकता है (कक्षा 11वीं की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 11 को देखें)। आप मनोविज्ञान पढ़ें अथवा संगीत इसे लेकर द्वंद्व हो सकता है। आपको एक नौकरी मिल रही हो, जिसे आप करना चाह रहे हैं और उसी समय आप अपना अध्ययन भी करना चाहते हैं। द्वंद्व उपागम-परिहार, उपागम-उपागम अथवा परिहार-परिहार की श्रेणियों के हो सकते हैं, जिसमें निर्णय करने में व्यक्ति तनाव का अनुभव कर सकता है। परिवार के अंदर अथवा बाहर, मूर्त तथा अमूर्त पुरस्कार को लेकर दूसरे व्यक्तियों से अंतद्र्वंद्व हो सकता है। मूल्यों के बीच भी द्वंद्व हो सकता है, यदि आपको अपने मूल्यों के विरुद्ध कार्य करने के लिए बाध्य होना पड़े। एक विशिष्ट समूह के सदस्य होने के कारण भी आपको द्वंद्व का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक सामाजिक समूह के सदस्य होने के कारण भी द्वंद्व हो सकता है क्योंकि व्यक्ति में असुरक्षा एवं वंचन का अनुभव हो सकता है।

दबाव : सामाजिक तथा अन्य दूसरे प्रकार के दबाव, जिसका हम नित्यप्रति जीवन में अनुभव करते हैं, प्रतिबल का तीसरा स्रोत है। कुंठा के समान ही दबाव भी आंतरिक अथवा बाह्य स्रोतों से उत्पन्न होता है तथा हमारी प्रत्याशाओं एवं जीवन के लक्ष्यों के इर्द-गिर्द केंद्रित हो सकता है। हममें से कई लोग निर्दयतापूर्वक इन लक्ष्यों को पाने के लिए प्रेरित होते हैं तथा वास्तविकता से परे विलासितापूर्वक जीवनयापन की कोशिश करते हैं। आज की प्रतिस्पर्धा से भरी दुनिया में, प्रत्येक व्यक्ति अधिक उत्पादन करने के दबाव में है तथा अतिरिक्त समय तक कार्य करता है। आज जिस दुनिया में हम रहते हैं, उसमें अवसर तथा चयन की अधिकता है तथा व्यक्ति अपनी उपलब्धियों को बढ़ाने के लिए निरंतर दबाव में है। आज के तेजी से बदलते संसार में नई वास्तविकताओं एवं चुनौतियों से अपना समायोजन करने

बॉक्स 5.2 प्रतिबलयुक्त जीवन घटनाओं का एक मापक

प्रतिबल से जुड़े शोध में अत्यधिक महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह है कि लोग जिस स्तर के प्रतिबल का अनुभव करते हैं, उसका किस तरह पता लगाया जाए, जैसे शारीरिक तापमान एवं रक्त चाप? क्या उपर्युक्त मनोवैज्ञानिक मापनी की सहायता से प्रतिबल के स्तर को जान पाना संभव है? मनोवैज्ञानिकों ने इस प्रकार की मापनियों का विकास किया है, जिसकी सहायता से हम व्यक्ति के प्रतिबल के स्तर को जान सकते हैं।

*दो मनोवैज्ञानिकों **होल्म्स तथा राहे** ने इस दिशा में एक प्रयास किया। इन्होंने प्रतिबल के लिए जीवन घटना मापनी (Life Events Scale) का निर्माण किया। व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जाने वाले 43 जीवन परिवर्तनों को समाहित करते हुए एक स्व-मूल्यांकन प्रश्नावली का निर्माण किया गया। प्रत्येक जीवन परिवर्तन के लिए उसकी गंभीरता को ध्यान में रखते हुए एक अंक प्रदान किया गया। उदाहरण के लिए, पति या पत्नी की मृत्यु के लिए 100, विवाह-विच्छेद के लिए 73, वैयक्तिक बीमार अथवा खतरे के लिए 53 जीवन परिवर्तन इकाइयों का उपयोग किया गया है। धनात्मक तथा ऋणात्मक दोनों ही तरह की घटनाओं को लिया गया। इसमें यह माना गया कि दोनों ही तरह के परिवर्तन प्रतिबल पैदा करते हैं। व्यक्ति से यह पूछा जाता है कि इनमें से कितने जीवन परिवर्तनों का विगत वर्ष में उसने अनुभव किया है। व्यक्ति के लिए प्रतिबल का अंक चिह्नित पदों के लिए निर्धारित अंकों का योग होता है।*

उनकी मापनी के कुछ नमूने के पद इस प्रकार हैं:

जीवन घटनाएं	***मूल्य***
परिवार के नजदीकी सदस्य की मृत्यु	*100*
विवाह	*63*
परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य में परिवर्तन	*44*
कार्य के दायित्व में परिवर्तन	*29*
अधिकारी से कष्ट	*20*
सोने की आदतों में बदलाव	*16*
छुट्टियां	*13*

***होल्म्स तथा राहे** द्वारा विकसित यह मापनी अत्यधिक प्रचलित हुई तथा बाद के वर्षों में 400 से अधिक इसी तरह की मापनियों का विकास किया गया। व्यक्ति के प्रतिबल स्तर की जानकारी करने के लिए इसे अत्यधिक उपयोगी पाया गया। इससे प्राप्त प्रदत्तों का उपयोग व्यक्ति की कार्य क्षमता तथा मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं की जानकारी प्राप्त करने के लिए किया जा सकता है। यहां यह ध्यान देने की बात है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल अनुभव किए हुए प्रतिबल के स्तर पर नहीं निर्भर करता है, अपितु व्यक्ति के पास उपलब्ध समाधान संसाधनों पर ज्यादा निर्भर करता है।*

क्रियाकलाप 5.2

विभिन्न प्रकार के प्रतिबलों को समझना

नीचे हमारे जीवन में आने वाली विशिष्ट परिस्थितियों की एक सूची दी गई है। उन्हें ध्यान से पढ़िए तथा उनके स्वरूप का विश्लेषण कीजिए। उनमें निहित प्रतिबल के स्वरूप को जानने का प्रयास कीजिए। ये द्वंद्व, कुंठा, दबाव अथवा जीवन की परिस्थितियों में परिवर्तन हो सकते हैं।

- *लक्ष्मण को एक नियुक्ति के लिए देर हो गई क्योंकि वह यातायात में फंस गया।*
- *मनीषा ने यह तय किया कि जब तक वह वार्षिक परीक्षा में प्रथम नहीं आएगी, उसे प्रसन्नता नहीं होगी।*
- *अखिल ने जन संचार में पाठ्यक्रम पूरा किया तथा एक कंपनी में कार्यरत हो गया।*
- *गुरमीत की नौकरी छूट गई है और उसे दूसरी नौकरी ढूंढ़ने की जरूरत है।*

अपने भावों का अध्यापक के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

के लिए व्यक्ति लगातार दबाव का अनुभव करता है। इनके कारण सांवेगिक तथा अंतर्वैयक्तिक उथल-पुथल मचती रहती है।

इस संदर्भ में यह स्पष्ट होना चाहिए कि शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के लिए प्रतिबल का बहुत उग्र होना आवश्यक नहीं है। यदि प्रतिबल निम्न तीव्रता का हो परंतु अत्यधिक समय तक बना रहे (**दीर्घकालिक प्रतिबल**), तो वह स्वास्थ्य को अत्यधिक हानि पहुंचा सकता है। गरीबी, बेरोजगारी, तनावपूर्ण संबंध, अमित्रवत सहकर्मी तथा गठिया आदि कुछ दीर्घकालिक प्रतिबल के

उदाहरण हैं। यह सदैव सत्य नहीं है कि साधारण स्तर के प्रतिबल साधारण स्तर का ही तनाव उत्पन्न करें। कई शोधों में यह पाया गया है कि दैनिक जीवन की उलझनें व्यक्ति के स्वास्थ्य को गंभीर क्षति पहुंचाती हैं। नित्य प्रति की उलझनें; जैसे – स्कूल बस का छूट जाना, आपके अभिवादन को न स्वीकार करना अथवा प्रत्युत्तर न देना, रात के समय का कोलाहल आदि साधारण स्तर के उत्तेजक हैं, लेकिन इनका एकत्रित परिणाम उच्च प्रतिबलयुक्त घटनाओं की तुलना में अधिक होता है।

आपने अब तक पढ़ा

अपना अस्तित्व बनाए रखने तथा विकास के लिए हमें अपने परिवेश की अपेक्षाओं के साथ समायोजन करना पड़ता है, हालांकि यह सदैव संभव नहीं है। हम देखते हैं कि प्रतिबल हमारे दैनिक जीवन में एक आम अनुभव हो चला है। प्रतिबल का तात्पर्य उद्दीपन के प्रति की जाने वाली अनुक्रियाओं से है, जो शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन को बाधित करती हैं तथा समाधान करने की आपकी क्षमता को बढ़ाती हैं। **प्रतिबलक** वे उद्दीपन परिस्थितियां होती हैं, जिनके कारण प्रतिबल होता है। पर्यावरणीय, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक ये तीन प्रमुख प्रकार के प्रतिबलक होते हैं। इन प्रतिबलकों में तीव्रता, अवधि तथा घटित होने की आवृत्ति के आधार पर भेद किया जा सकता है। प्रतिबल के प्रति अनुक्रिया दैहिक, सांवेगिक, व्यवहारपरक तथा संज्ञानात्मक होती है। व्यक्ति द्वारा कैसी अनुक्रिया की जाएगी यह प्रतिबल के स्वरूप, व्यक्ति की विशेषता तथा संसाधनों की उपलब्धता पर निर्भर करती है। इस पूरी प्रक्रिया में मूल्यांकन की भूमिका सबसे महत्त्वपूर्ण है क्योंकि जिस तरह से हम परिस्थितियों का मूल्यांकन करेंगे, हमारी अनुक्रिया में परिवर्तन होगा।

आपने क्या सीखा I

1. *सभी प्रतिबलयुक्त घटनाओं का स्वास्थ्य पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है।* *सही/गलत*
2. *दर्दनाक घटनाएं जीवन की प्रतिदिन की उलझनों की तुलना में अधिक हानिकारक होती हैं।* *सही/गलत*
3. *सभी प्रतिबलकों का दीर्घकालिक प्रभाव नहीं पड़ता है।* *सही/गलत*
4. *अच्छे स्तर का कार्य करने के लिए मध्यम स्तर का प्रतिबल आवश्यक है।* *सही/गलत*
5. *ऐसी स्थितियां कम प्रतिबलयुक्त होती हैं, जिन पर व्यक्ति नियंत्रण कर सकता है।* *सही/गलत*
6. *ऐसे लोग जो जानते हैं कि वे क्यों पीड़ित हैं, अपेक्षाकृत कम दुखी होते हैं।* *सही/गलत*
7. *प्रतिबल तथा शारीरिक स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध नहीं है।* *सही/गलत*

प्रतिबल का समाधान

व्यक्ति के द्वारा अनुभव किए हुए प्रतिबल से निपटने की प्रक्रिया को समाधान कहते हैं। लोग प्रतिदिन के जीवन में आने वाले प्रतिबलकों का सामना कई तरह से करते हैं। जैसा कि आप अनुमान लगा सकते हैं कि लोग एक ही प्रतिबल के प्रति अलग-अलग अनुक्रिया करते हैं। दैनिक जीवन में आने वाले प्रतिबलकों के प्रति लोग कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? यह आश्चर्यजनक है कि उच्च तथा निम्न तीव्रता वाले सभी प्रतिबलक, जो व्यक्ति के सामने आते हैं, व्यक्ति उनसे हार नहीं मानता। साथ ही साथ उसमें टूट जाने के लक्षण भी नहीं दिखते। प्रतिबलों का प्रभावशाली ढंग से सामना करने के लिए व्यक्ति अपने आंतरिक एवं बाह्य परिवेश की बारीकी से जांच करता है ताकि यह देख सके कि किस प्रकार के अवसर अथवा खतरे उपस्थित हो सकते हैं। साथ ही साथ इन परिवर्तनों से समायोजन के लिए नए कौशल सीखता है। आशावादिता, कर्मठता तथा अनासक्ति जैसी व्यक्तित्व विशेषताएं प्रतिबल के प्रति अनुक्रिया को सहज बनाती हैं।

सामान्यतया जब हमें समायोजन की नई अपेक्षाओं की जानकारी मिलती है, तो सबसे पहले हम उसे परिभाषित करते हैं तथा भय के स्तर का मूल्यांकन करते हैं। यह आवश्यक है कि व्यक्ति समस्या का ठीक-ठीक वास्तविक रूप से मूल्यांकन करे। समस्या तथा इससे होने वाले खतरे के स्तर को परिभाषित करने के बाद इसके संदर्भ में क्या करना चाहिए, इसका निर्धारण करना दूसरा चरण होता है। इसके अंतर्गत कार्य के नए-नए विकल्पों का निर्माण कर उसमें से सर्वोत्तम विकल्प के निर्धारण के माध्यम से समस्या का समाधान संभव हो सकता है। समाधान हेतु कुछ अनुक्रियाएं व्यक्ति के द्वारा बिना प्रयास किए ही स्वयं सक्रिय हो जाती हैं। इन्हें अस्तित्व

बनाए रखने वाले क्रियातंत्र का एक हिस्सा मान सकते हैं तथा इन्हें अंतर्निहित प्रतिक्रियाएं भी कह सकते हैं। ये अपने आप या स्वत: सक्रिय हो जाती हैं, जब भी व्यक्ति के अस्तित्व को खतरा पैदा होता हैं। इनमें से कुछ अनुक्रियाएं संतुलन की अवस्था बनाए रखने के लिए दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक परिवर्तन के रूप में होती हैं। रोना एक ऐसी ही अनुक्रिया का उदाहरण है। सांवेगिक तनाव तथा दर्द को कम करने में यह उपयोगी पाया गया है। यह बच्चों में ज्यादा देखा जाता है परंतु तनाव और दु:ख को कम करने के लिए प्रौढ़ों में भी यह अक्सर देखा जाता है। उच्चस्तरीय मानसिक आघात वाली घटनाओं के उपस्थित होने पर व्यक्ति द्वारा पराजित होकर सो जाना भी ऐसी ही अनुक्रिया का उदाहरण है।

समाधान में प्रयुक्त अनुक्रियाओं को मोटे तौर पर तीन मुख्य श्रेणियों में रखा जा सकता है। ये हैं: **कार्योन्मुख** (Task Oriented), **संवेग-केंद्रित** (Emotion focused) तथा **आत्म-रक्षात्मक** (Ego-defensive)। इनका वर्णन नीचे दिया गया है।

कार्योन्मुख प्रतिक्रियाएं : अभियोजन की अपेक्षाओं का वास्तविकता के साथ सामना करना ऐसी प्रतिक्रियाओं का प्रमुख उद्देश्य है। ये प्रतिबल दशाओं के वस्तुनिष्ठ आकलन पर आधारित होती हैं तथा इसके साथ ही साथ इस स्थिति में की गई क्रियाएं जानबूझकर, तार्किक तथा रचनात्मक होती हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति इन क्रियाओं के अंतर्गत स्वयं अपने में, अपने परिवेश में अथवा दोनों में स्थिति को ध्यान में रखते हुए परिवर्तन करता है। यह क्रिया प्रत्यक्ष (जैसे – अपने पढ़ने की आदत में सुधार करना) या अप्रत्यक्ष (जैसे – अपनी प्रत्याशा को कम करना या अपनी अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने की) हो सकती है। इन प्रतिक्रियाओं के अंतर्गत व्यक्ति समस्या का मुकाबला कर सकता है, इससे अपने आपको अलग कर सकता है अथवा काम चलाने के लिए समझौता कर लेता है। प्रतिबल द्वारा उत्पन्न किए गए खतरे का मूल्यांकन, व्यक्ति के पास उपलब्ध समाधान संसाधनों का मूल्यांकन तथा इसके आधार पर बाधाओं को दूर करने अथवा समस्या के स्रोत को ही दूर करने का प्रयास किया जाता है। लोग सामाजिक समर्थन जुटाकर योजनाबद्ध रूप से समस्या का समाधान करते हैं। इस प्रकार की समाधान युक्तियां जब व्यक्ति के संसाधनों तथा प्रतिबल स्थितियों के लिए उपर्युक्त होती हैं तो अकसर प्रतिबल का अच्छी तरह से सामना करने में प्रभावशाली होती हैं।

जब समस्या से मुकाबला करने की युक्ति काम नहीं कर पाती तब हमें यह लगता है, कि स्थिति पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता अथवा हम इसका सामना नहीं करना चाहते। ऐसी स्थिति में प्रतिबलयुक्त **स्थिति दूर हो जाना अथवा अपने को अलग कर लेना** अपेक्षाकृत अच्छा विकल्प होता है। हम अपने आप को वहां से हटा लेते हैं अथवा समस्या का सामना करने का परिहार करते हैं। उदाहरण के लिए, हम एक नीरस तथा बिना लाभ वाली नौकरी से अपने आपको अलग कर अपेक्षाकृत उपयुक्त नौकरी की खोज कर सकते हैं। वास्तव में स्थिति बहुत ही जटिल हो सकती है, जैसा कि व्यक्ति एक ऐसे प्रेम संबंध में परास्त हो जाए, जिसमें वह बहुत ही गहराई से जुड़ा हो। दूसरे उदाहरण में, इस प्रकार की स्थितियां जिन्हें हम खतरनाक अथवा डरावना समझते हैं, उनका पहले ही अनुमान लगाकर उसका परिहार कर सकते हैं। इस प्रकार के व्यवहार उन विद्यार्थियों में अक्सर देखे जाते हैं, जो जिस पाठ्यक्रम को जटिल समझते हैं, उन्हें नहीं पढ़ना चाहते।

समझौते के अंतर्गत हम अपने आप में परिवर्तन लाते हैं। इसका सहारा तब लेते हैं, जब प्रतिबल की दशा में परिवर्तन संभव नहीं होता। जिस परिस्थिति में किसी प्रकार का बदलाव नहीं लाया जा सकता, उसके साथ हमें ऐसा ही करना पड़ता है। **प्रतिस्थापन** (Substitution) तथा **अनुकूलन** (Accommodation) दो सहज प्रकार की समझौता वाली प्रतिक्रियाएं हैं। प्रतिस्थापन के अंतर्गत, जिन लक्ष्यों को हम प्राप्त कर सकते हैं उन्हें स्वीकार करते हुए प्रतिबल को कम करने की कोशिश की जाती है। उदाहरणार्थ, एक व्यक्ति जो कई नौकरियों को अस्वीकार करता जाता है, अंत में अपेक्षाकृत कम आकर्षक नौकरी को स्वीकार कर लेता है। अनुकूलन का तात्पर्य ऐसे समझौते से है, जिसमें हम जो चाहते हैं उसके एक अंश मात्र को स्वीकार कर लेते हैं। यह दी हुई परिस्थिति में जो कुछ भी उपलब्ध है, उसे ही स्वीकार करने जैसा है।

संवेग-केंद्रित समाधान : यहां पर आत्मनियंत्रण तथा संवेग के नियमन पर विशेष बल दिया जाता है। उदाहरण के लिए, चिंता, कुंठा, नाराजगी तथा अन्य सांवेगिक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना अथवा इन संवेगों में परिवर्तन लाने का प्रयास किया जाता है। पहले से ही अपने आप को तैयार करने के लिए प्रतिबलयुक्त घटनाओं के हानिकारक परिणामों अथवा दुष्प्रभावों के बारे में लोग पहले सोचते हैं। यह समस्या समाधान का एक उपागम न

होकर उपचार जैसा होता है। संवेग-केंद्रित समाधान का उद्देश्य भय पैदा करने वाले उद्दीपन की उपस्थिति में भी प्रतिबल के सांवेगिक प्रभाव को कम करते हुए बेहतर महसूस करना है। तनाव से मुक्त होने के लिए व्यक्ति शराब अथवा प्रशामक औषधियों (Tranquilisers) का उपयोग करता है, जिससे अस्थायी रूप से तनाव से मुक्ति मिल जाती है। मनुष्य इस तरह की तनावपूर्ण स्थिति से दूरी बनाए रखने के लिए अथवा उससे अलग होने के लिए किसी समारोह (पार्टी) में चला जाता है, सिनेमा देखने जाता है अथवा टेलीविजन देखने लगता है। कुछ लोग भय की स्थिति में सीटी बजाते हैं अथवा हँसते हैं। जब उन्हें चिंता होती है, तब अधिक भोजन कर लेते हैं और असहाय महसूस करने पर दिवास्वप्न देखा करते हैं। इस प्रकार के संवेग-केंद्रित समाधान से समस्या का हल तो नहीं होता, लेकिन विपरीत परिणामों को सुलझाने में सहायता मिलती है। प्रतिबलयुक्त स्थिति का पुनर्मूल्यांकन तथा जिम्मेदारियों को स्वीकार करने से प्रतिबल के समाधान में सहायता मिलती है।

आत्म-रक्षात्मक समाधान : इस प्रकार के समाधान में व्यक्ति मूलरूप से इस बात का प्रयास करता है कि वह अपने आपको सांवेगिक क्षति तथा आत्म अवमूल्यन से बचाए। सामान्यत:, इस प्रकार की अनुक्रियाओं से व्यक्ति सीखता है, परंतु इनका संचालन अचेतन स्तर पर तथा आदत पड़ जाने के कारण होने लगता है। व्यक्ति तर्कसंगत व्याख्या, प्रक्षेपण, दमन, विस्थापन, भ्रांति तथा वास्तविकता को अस्वीकार करने के द्वारा अपने आपको धोखा देता है तथा वास्तविकता का वर्णन तोड़-मरोड़ कर करता है। वास्तव में, प्रतिबल स्थिति का सामना करते समय इन प्रतिक्रियाओं का अनुकूलन नहीं होता है। अधिकांश आत्म-रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं का मूल उद्देश्य असफलता को लचीला बनाना अथवा अलग करना, चिंता को कम करना, सांवेगिक क्षति की प्रतिपूर्ति करना तथा योग्यता को बनाए रखना है। आप विभिन्न प्रकार की आत्म-रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं के बारे में 'स्व तथा व्यक्तित्व' पर केंद्रित अध्याय 2 में पढ़ चुके हैं।

आपने अब तक पढ़ा

लोग तीन अलग-अलग तरह की समाधान-युक्तियों का उपयोग करते हैं। ये हैं: समस्या का सामना करना अथवा **कार्योन्मुख समाधान,** जिसमें समस्या को दूर करने के लिए युक्ति से कार्य करते हुए वस्तुनिष्ठ ढंग से समस्या की जांच की जाती है। दूसरी युक्ति **संवेग-केंद्रित** होती है, जिसका उद्देश्य संवेगों का नियंत्रण तथा प्रबंधन है। तीसरी **आत्म रक्षात्मक क्रिया तंत्र** है, जिसमें व्यक्ति आसन्न खतरों एवं आत्म-अवमूल्यन से अपने अहम की रक्षा करता है।

क्रियाकलाप 5.3

समस्या-केंद्रित समाधान को समझना

निम्नलिखित में से कौन-सी समस्या-केंद्रित समाधान-युक्तियां है और क्यों?

- *खराब स्वास्थ्य के लिए पर्यावरणीय प्रतिबलकों को जानने का प्रयास करना।*
- *परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने पर खेद का अनुभव करना।*
- *अपने मित्र के साथ समस्याओं पर विचार-विमर्श करना।*
- *माता-पिता से खराब परीक्षाफल को छिपाना।*
- *समस्या पुन: कब आएगी इसका पूर्वानुमान करने के लिए प्रयास करना।*
- *स्कूटर चलाते समय खंभे से टकराने के बाद अपनी आंख की जांच कराने जाना।*
- *प्रतिबल के ऋणात्मक परिणामों को जानने के लिए साहित्य का अध्ययन करना।*
- *परीक्षा में खराब प्रदर्शन के लिए शिक्षक से अपनी कमियों को जानना।*
- *परीक्षाकाल के दौरान अत्यधिक भोजन करना।*
- *समान संकट की स्थिति में किसी व्यक्ति ने पहले क्या किया था, इसे याद करने का प्रयास करना।*

अपने उत्तरों का विश्लेषण अपने शिक्षक के साथ करें।

प्रतिबल एवं स्वास्थ्य

क्या आपने कभी इस बात का अनुभव किया है कि आपके अनेक मित्र परीक्षा काल के दौरान बीमार पड़

आपने क्या सीखा II

निम्नलिखित उदाहरणों का नीचे दी गयी रक्षात्मक युक्ति के साथ सुमेल करें।

1. *एक अधिक वजन वाला लड़का जब अपने साथियों द्वारा तिरस्कृत होने पर अधिक खाने लगता है।*
2. *एक अक्षम व्यक्ति अपने को एक संगठन द्वारा व्यवस्थापक के पद पर चुना हुआ समझने लगता है।*
3. *एक अनवरत सिगरेट पीने वाला यह निष्कर्ष निकालता है कि विज्ञान के आधार पर सिगरेट के उपयोग तथा बीमारी के बीच संबंध के साक्ष्य बेकार हैं।*

रक्षा युक्ति

अ. कल्पना, ब. वास्तविकता को नकारना, स. अति-क्षतिपूर्ति

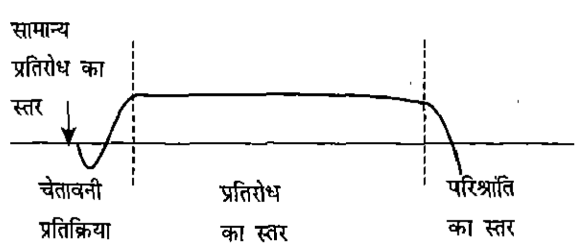
जाते हैं। जैसे ही परीक्षा नजदीक आती है, ऐसे लोग बार-बार पेट की गड़बड़ी, बुखार, शरीर दर्द तथा मरोड़ आदि की शिकायत करते हैं। आपने यह भी देखा होगा कि जो लोग अपने व्यक्तिगत जीवन में अप्रसन्न हैं, अपेक्षाकृत उनकी तुलना में अधिक बीमार पड़ते हैं, जो प्रसन्न रहे हैं और जिनका जीवन खुशहाल है। मस्तिष्क तथा शरीर के बीच गहरा रिश्ता होने के कारण, जब प्रतिबल देर तक बना रहता है, तो यह शारीरिक स्वास्थ्य तथा मनोवैज्ञानिक सक्रियता को भी प्रभावित करता है। रोजमर्रा के कार्यों में भी व्यक्ति के सोचने-समझने तथा कार्य करने की क्षमता **दीर्घकालिक प्रतिबल** के कारण बाधित हो जाती है। व्यक्ति जहां कार्य करता है, वहां यदि मांग अधिक है तो व्यक्ति अत्यधिक थकान का अनुभव करता है। साथ ही साथ उसमें कुछ अभिवृत्ति से संबंधित समस्याएं भी आ जाती हैं। शारीरिक क्षीणता के अंतर्गत देर तक रहने वाली थकान, कमजोरी तथा ऊर्जा की कमी को लिया जा सकता है। मानसिक क्षीणता अथवा परिश्रांति के अंतर्गत चिड़चिड़ापन, निराशा, असहायता तथा अंधी गली में होने का अनुभव होता है। शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक क्षीणता की इस अवस्था को तकनीकी रूप से **बर्नआउट** (Burnout) कहा जाता है। यह मुख्य रूप से प्रतिबल से जुड़े जटिल तथा अनवरत कार्य करने से होता है। ऐसा जीवन के अन्य अनुभवों के कारण भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, परिवार के एक गंभीर रूप से बीमार सदस्य की देखभाल करने वाले बार-बार अत्यधिक थकान का अनुभव करते हैं। विशेष रूप से ऐसे परिवारों में जहां पर शारीरिक, मानसिक अथवा स्नायविक रूप से बीमार अथवा चुनौतीपूर्ण बालक हों।

इस क्षेत्र में किए गए शोध में यह देखा गया है कि जीवन में घटित होने वाली दुःखद घटनाओं; जैसे- प्राकृतिक आपदा (भूचाल तथा बाढ़), परिवार में मृत्यु, बेरोजगारी, परीक्षा में असफलता आदि के कारण लोगों में मानसिक, शारीरिक तथा मनोदैहिक बीमारियां अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में पाई जाती हैं। जब लोगों को अवांछित, अनिश्चित तथा भय की स्थिति में अधिक दिन अथवा समय तक रहना पड़ता है और जब ऐसी दशाओं को बदलने के सारे प्रयास असफल हो जाते हैं, तब ऐसी दशा में व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

ऐसा क्यों होता है? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए कई व्याख्याएं प्रस्तुत की गई हैं। **हेंस सेली** ने प्रतिबल के दैहिक परिणामों की व्याख्या करने के लिए **सामान्य अनुकूलन संलक्षण** (General Adaptation Syndrome-GAS) प्रस्तावित किया है। यह प्रतिबल के प्रति अनुक्रियाओं का तीन चरणों वाला एक सैद्धांतिक मॉडल है। इसमें से पहला **चेतावनी संकेत** (Alarm Reaction) है। इसके अंतर्गत प्रतिबलक अथवा अहितकर उद्दीपक की उपस्थिति का अनुभव होता है। यहां पर व्यक्ति अपने आपको प्रतिबलक का प्रतिरोध करने के लिए तैयार करता है। जैसे ही शरीर खतरे का सामना करने हेतु अपने को तैयार करता है, एड्रिनल की सक्रियता तथा हृदय एवं रक्तवाही नलिकाओं एवं श्वसन की क्रियाओं में वृद्धि हो जाती है। दूसरे चरण को **प्रतिरोध** (Resistance) कहते हैं। यह वह अवस्था होती है, जब प्रतिबलक का सामना करने के लिए शरीर में उपलब्ध सुरक्षित ऊर्जा सक्रिय होती है तथा उपयुक्त अभियोजन स्थापित करती है। इस अवस्था में प्रतिबलक का लगातार प्रतिरोध होता है तथा अन्य उद्दीपनों के प्रति अनुक्रियाओं में कमी आती है। उदाहरण के लिए, जब आप परीक्षा की तैयारी कर रहे होते हैं तो उस समय आपके आस-पास क्या हो रहा है, इस पर ध्यान दे नहीं पाते हैं। जब इसी तरह की अनुक्रियाएं कई बार की जाती हैं अथवा अनवरत समस्याओं के कारण देर तक बनी रहती हैं तो व्यक्ति में अपूरणीय शारीरिक क्षति होने का खतरा बढ़ जाता है। यह तीसरी अवस्था होती है जिसे **परिश्रांति** (Exhaustion) की अवस्था कहते हैं। यह वह अवस्था होती है, जिसमें शरीर की आरक्षित शक्तियां समाप्त हो जाती हैं तथा व्यक्ति इसके बाद प्रतिबलक का प्रतिरोध करने की स्थिति में नहीं होता

है। इसके कारण व्यक्ति में दैहिक लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं तथा कुछ लोगों में जटिल बीमारियां हो सकती हैं। GAS मॉडल चित्र 5.1 में प्रदर्शित किया गया है तथा इसका विस्तार से वर्णन तालिका 5.1 में दिया गया है।

लगातार प्रतिबल के अनुभव के कारण अनेक **शारीरिक परिवर्तन एवं अत्यधिक मात्रा** में अंतःस्रावी ग्रंथियों से रसायनों का स्राव होने लगता है। आप एक ऐसी प्रतिबलक परिस्थिति की कल्पना करें, जिसमें एक सांप आपके रास्ते को पार कर रहा हो। ऐसी स्थिति में क्या होता है? आपका रक्तचाप बढ़ जाता है, हृदय गति बढ़ जाती है, अनुकंपी तंत्रिका तंत्र उद्वेलित हो जाते हैं और सांस तेजी से चलने लगती है। ये सभी आपको खतरे का सामना करने के लिए तैयार करते हैं। खतरे को देखकर जैसे ही आप सांवेगिक रूप से उद्वेलित होते हैं, वैसे ही आपका शरीर अपने सारे संसाधनों को संचालित कर देता है। प्रतिबल की स्थिति में शारीरिक क्रियाशीलता को बनाए रखने के लिए अंतःस्रावी ग्रंथियों का स्राव बढ़ जाता है। नाराजगी, भय तथा दुःख जैसे संवेगों के कारण शरीर इस तरह सक्रिय होता है, ताकि संचित ऊर्जा प्रयोग किए जाने योग्य संसाधनों में परिवर्तित हो जाती है। इस प्रकार की संचित ऊर्जा में लंबे समय तक कमी के कारण वृद्धि (growth) तथा सुधार के कार्य बाधित हो जाते हैं। यही कारण है कि लंबे समय तक बना रहने वाला प्रतिबल संपूर्ण शारीरिक ऊर्जा को समाप्त कर देता है तथा विभिन्न तंत्रिकाओं की क्षमता को नुकसान पहुंचाता है।



चित्र 5.1 सेली का सामान्य अनुकूलन संलक्षण

इस बात के भी अनेक प्रमाण उपलब्ध हैं कि प्रतिबल से जुड़ी ऋणात्मक प्रेरणाएं; जैसे– दुःख तथा विषाद शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता को प्रभावित करते हैं, जिसके फलस्वरूप व्यक्ति में कई तरह की बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। प्रतिरक्षण प्रणाली बैक्टीरिया, वाइरस, फंजाई तथा परजीवी, जिन्हें **प्रतिजन** (Antigen) कहते हैं, से हमारे शरीर की रक्षा करती हैं। प्रतिरक्षण प्रणाली का प्रमुख कार्य इन प्रतिजनों को पहचान कर उन्हें व्यर्थ या शक्तिहीन करते हुए शरीर से उन्हें हटाना अथवा अलग करना होता है। इस प्रकार के कार्य जिन कोशिकाओं द्वारा किए जाते हैं, उनकी उत्पत्ति लसिका अंगों (lymph organs) तथा अस्थि-मज्जा (bone marrow) में होती है। इन्हें **लसिकाणु** अथवा **लसिका ग्रंथि** (Lymphocytes) कहते हैं। ये सफेद रंग की रक्त कोशिकाएं होती हैं, जिन्हें टी-कोशिका, बी-कोशिका तथा एन-कोशिका कहते हैं। ये शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को संचालित करने के लिए प्रतिजन पैदा करती हैं, जो रक्त पर आक्रमण करने वाले सूक्ष्म जीवों को नष्ट कर देते हैं। प्रतिरक्षा-प्रणाली के प्रभाव को प्रतिरक्षण सामर्थ्य कहते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली के कमजोर हो जाने पर व्यक्ति में

तालिका 5.1 सेली के सामान्य अनुकूलन संलक्षण की अवस्थाएं

अवस्था	व्याख्या
चेतावनी (Alarm)	एक प्रतिबलक के आने पर अनुक्रिया स्वरूप व्यक्ति का शरीर तत्काल दैहिक क्रिया के लिए तैयार हो जाता है। व्यक्ति का तंत्रिका स्नायु रूप सक्रिय हो जाता है तथा प्रतिबल हारमोन (कार्टिसोल, एपिनेफ्राइन, नोरेपिनेफ्राइन) का स्राव अत्यधिक मात्रा में होने लगता है।
प्रतिरोध (Resistance)	प्रतिबल के लगातार बने रहने पर शरीर में मध्यम स्तर का दैहिक उद्वेलन बना रहता है। मूल प्रतिबलक का सामना करने की क्षमता को व्यक्ति बढ़ा लेता है, जो चेतावनी की प्रतिक्रिया के समय उसे उपलब्ध होती है।
परिश्रांति (Exhaustion)	प्रतिबल की वृद्धि अथवा प्रतिरोध की क्षमता में कमी के कारण शरीर इस अवस्था में पहुंच जाता है, जिसमें कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं अथवा कभी-कभी व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। प्रतिबल तथा बीमारी के बीच संबंध स्थापित करने वाले शोधों के अंतर्गत इसे कौतूहलजनक क्षेत्र के रूप में माना जा रहा है।

जैसा कि **लेजारस** का विचार है, प्रतिबल अधिकतर इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति प्रतिबल का मूल्यांकन किस तरह करता है। जब तक व्यक्ति परिस्थिति को भयावह नहीं समझता, तब तक उसे प्रतिबल का अनुभव नहीं होता है। शरीर के प्रतिरक्षण को प्रतिबल किस तरह प्रभावित करता है, इसे कई कारक प्रभावित करते हैं। जिन प्रतिबलों पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता वे नियंत्रित प्रतिबलों की अपेक्षा अधिक ऋणात्मक प्रभाव पैदा करते हैं। निराश लोगों में संक्रामक बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है तथा एक बार बीमार पड़ने पर स्वास्थ्य लाभ अपेक्षाकृत धीमी गति से होता है। इस प्रक्रिया में सामाजिक तथा सांवेगिक समर्थन के कारण भी बहुत अंतर पड़ता है। बीमार पड़ने पर जिनके मित्र तथा परिवार देख-रेख करने वाले होते हैं, उन्हें स्वस्थ होने में अपेक्षाकृत कम समय लगता है।

जैसा कि पहले बताया जा चुका है, व्यक्तित्व की कुछ विशेषताएँ प्रतिबलयुक्त घटनाओं के प्रभाव में मध्यस्थता करती हैं। ऐसा एक कारक व्यक्ति का **आशावादी** (optimist) होना है। अच्छे अथवा धनात्मक परिणाम की प्रत्याशा एक सामान्य प्रवृत्ति है। आशावादी व्यक्ति कार्योन्मुख अथवा समस्या-केंद्रित समाधान युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं। वे अधिक मात्रा में सामाजिक समर्थन जुटाने का प्रयास करते हैं अथवा प्रतिबलपूर्ण घटना के सकारात्मक पहलुओं पर विशेष बल देते हैं। निराशावादी व्यक्ति प्रतिबल का सामना करने में अकसर उसे छोड़ देते हैं अथवा उसे नकार देते हैं। **दृढ़ता** (Hardiness) दूसरी व्यक्तित्व विशेषता है, जो प्रतिबल के प्रतिकूल प्रभाव को कम करने में सहायता करती है। दृढ़ व्यक्ति में वचनबद्धता, चुनौती तथा नियंत्रण की क्षमता होती है। प्रतिबल-प्रतिरोध (stress resistance) से इसका घनिष्ठ संबंध होता है। जो लोग अधिक साहसी होते हैं, वे अपेक्षाकृत कम बीमार पड़ते हैं। **अनासक्ति** व्यक्तित्व की तीसरी विशेषता है। यह एक ऐसी मानसिक अभिवृत्ति है, जिसके कारण व्यक्ति परिणामों के बारे में अधिक चिंतित नहीं होता। यह एक प्रकार की मानसिकता है, जिसमें व्यक्ति प्रतिबलपूर्ण घटनाओं के प्रति सांवेगिक अनुक्रिया न कर धैर्य से काम लेता है। अध्ययनों में यह परिणाम पाया गया है कि जो लोग अनासक्त होते हैं, तनाव का कम अनुभव करते हैं। साथ ही साथ उनमें मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की कम समस्याएं आती हैं। इस समय जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिबल प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। प्रतिबल प्रबंधन की कुछ विधियां बॉक्स 5.3 में दी गई हैं, जिन्हें आप पढ़ना चाहेंगे।

जीवन शैली एवं स्वास्थ्य

जैसा कि हमने देखा प्रतिबल हमारे स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है। वास्तव में, औषधि-विशेषज्ञों के अनुसार प्रतिबल तथा व्यक्ति के स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। प्रतिबल के कारण हृदय की बीमारी, उच्च रक्तचाप तथा अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। प्रतिबल के इन प्रभावों को देखते हुए कभी-कभी आश्चर्य होता है कि कुछ लोग कैसे 100 वर्ष से भी अधिक समय तक जीवित रहते हैं। आहार, जैविक प्रभाव, अनवरत अभ्यास, पारिवारिक स्थायित्व तथा व्यक्तित्व विशेषताओं की दीर्घायु तथा अच्छे स्वास्थ्य में महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। इस बात के पर्याप्त साक्ष्य उपलब्ध हैं कि लोग एक ऐसी जीवन शैली अपनाकर अपने को दीर्घायु कर सकते हैं, जिसमें संतुलन, कम चर्बी वाली खुराक, नियमित परिश्रम तथा जीवन में बाद के वर्षों में अनवरत क्रियाशीलता सम्मिलित हों।

लोग अलग-अलग शैली तथा आदत विकसित कर लेते हैं, जिसमें से कई स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। मनुष्य स्वयं में अपना शत्रु होता है तथा ऐसे अनेक कार्य करता है, जिसका उसके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कुछ लोग यह जानते हुए भी कि उनके लीवर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है, अत्यधिक शराब का सेवन करते हैं। कुछ लोग वह सब कुछ खाते हैं, जो हानि पहुंचाता है। सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए एक और हानिकारक आदत है। यह देखा गया है कि अधिकतर सिगरेट पीने वालों की मौत फेफड़े के कैंसर तथा दिल की बीमारी के कारण होती है। सिगरेट पीने वालों में अस्वास्थ्य की वृद्धि केवल सिगरेट के ही कारण नहीं वरन् उनमें स्वास्थ्य के लिए कई हानिकारक आदतें विकसित हो जाती हैं। वे मेहनत कम करते हैं और भोजन अधिक करते हैं। शराब पीना तथा दवाओं का दुरुपयोग सामान्यतया स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आदतें हैं। इन आदतों के कारण इन वस्तुओं के अत्यधिक

बॉक्स 5.3 **प्रतिबल प्रबंधन की कुछ विधियां**

प्रतिबल को एक प्रच्छन्नहंता (Silent killer) या धीरे-धीरे चुपचाप मारने वाला कहा जाता है। संपूर्ण शारीरिक बीमारियों में से 50 से 70 प्रतिशत तक प्रतिबल के कारण होती हैं। हृदय की बीमारी, उच्च रक्तचाप, अल्सर तथा डायबिटीज जैसी बीमारियों का प्रतिबल से गहरा संबंध है। प्रतिबल के बढ़ते हुए प्रभावों के कारण विद्यालयों, कार्यालयों तथा विभिन्न समुदायों में लोग प्रतिबल प्रबंधन की विभिन्न विधियों में अपनी रुचि दिखा रहे हैं। इनमें से कुछ विधियां नीचे दी गई हैं।

संज्ञानात्मक व्यवहारपरक (Cognitive-behavioural) विधि : *ये विधियां लोगों को प्रतिबल के विरुद्ध संचालित करने का प्रयास करती हैं। इन विधियों का उपयोग करने वाले कार्यक्रमों में तीन चरण होते हैं :* ***शिक्षण, प्रशिक्षण*** *तथा* ***अभ्यास****। शिक्षण की अवस्था में प्रतिभागी को प्रतिबल के स्वरूप तथा उसके प्रभाव की जानकारी होती है तथा प्रतिबल के लक्षणों को जानने में मदद मिलती है। प्रशिक्षण के दौरान समय-प्रबंधन, सामाजिक कौशल, शिथिलीकरण तकनीक, सकारात्मक सोच, यथार्थवादी लक्ष्य, तथा लक्ष्य प्राप्त होने पर उसे पुरस्कृत करना सीखते हैं। अभ्यास की अवस्था में प्रतिभागी जीवन के वास्तविक परिस्थितियों में सीखे हुए कौशल का अभ्यास करता है।*

बायोफीडबैक : *यह प्रतिबल के दैहिक पक्षों को नियंत्रित करने की एक प्रक्रिया है। शरीर की क्रियाशीलता के बारे में व्यक्ति को जानकारी, उसे जानने तथा नियंत्रित करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। इसकी सहायता से प्रतिबल को कम किया जाता है।*

शिथिलीकरण (Relaxation) : *प्रतिबल की विपरीत अवस्था को शिथिलीकरण की अवस्था कहते हैं। पेशीय तनाव को कम कर प्रतिबल तथा तनाव के अनुभवों को कम किया जाता है। सामान्यतया शिथिलीकरण शरीर के नीचे के हिस्से से शुरू होकर ऊपर के हिस्से में पहुंचता है तथा पूरा शरीर शिथिल हो जाता है। गहरी-लंबी सांस लेकर श्वसन क्रिया पर नियंत्रण स्थापित करना इसकी दूसरी विधि है।*

अभ्यास : *एरोबिक अभ्यास, तैरना, सैर करना, आसन, नृत्य तथा रस्सी कूदना आदि प्रतिबल को कम करने में सहायक होते हैं। इस प्रकार के अभ्यासों का उपयोग सप्ताह में कम से कम तीन बार, हर बार कम से कम 15 पंद्रह मिनट करना चाहिए। प्रत्येक सत्र में आरंभिक स्फूर्ति (warm-up), अभ्यास तथा विश्राम (cool-down) के चरण होने चाहिए। इससे सहनशीलता, लचीलापन, हृदय एवं रक्तवाही धमनियों की क्षमता तथा प्रतिबल को सहने की क्षमता में वृद्धि होती है।*

उपयोग से तत्काल मृत्यु हो सकती है। शराबखोरी तथा नशे की आदत के कारण व्यक्ति की लीवर, श्वसन प्रणाली तथा आंत क्षतिग्रस्त हो सकती है तथा इसके कारण द्वितीयक जटिलताएं; जैसे – संक्रामक एवं तंत्रिका संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। इनमें से अनेक दवाएं ऐसी भी हैं, जिनके कारण व्यक्ति की तार्किक एवं निर्बाध ढंग से सोचने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। अधिकांश लोग, जिनमें ऐसी आदतें पड़ जाती हैं, उसके कारण स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों को कम आंकने की प्रवृत्ति विकसित हो जाती है। आधुनिक जीवन शैली में लोग स्वास्थ्य के मूलभूत नियमों का उल्लंघन करते हैं तथा क्या खाएं, कैसे रहें एवं किस तरह सोचें, इस पर व्यक्ति बहुत कम ध्यान देता है।

आयुर्वेद में जीवन शैली के मूल तत्त्व के रूप में आहार (भोजन), विहार (मनोरंजन), आचार (दिनचर्या) एवं विचार का विवेचन मिलता है। इन पर संक्षेप में विचार प्रासंगिक है।

आहार (भोजन) स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए उपर्युक्त चार मूल तत्त्वों में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। शाकाहारी भोजन को शरीर के लिए सबसे सुरक्षित एवं स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। भोजन में ताजे फल, पर्याप्त रेशेदार पदार्थ, अल्प मात्रा में मसाले तथा तेल होने चाहिए। ऐसा भोजन करने से व्यक्ति निरोग रह सकता है तथा बुढ़ापे के आरंभ को विलंबित कर सकता है। लहसुन, प्याज, पालक, नमकीन भोजन, नींबू वंश के फल, टमाटर, गाजर एवं बादाम आदि से विटामिन, खनिज, लौह, पाचक (Antioxidant), बीटा-कैरोटीन तथा रेशे प्राप्त होते हैं।

आचार (दिनचर्या) के अंतर्गत ऋतुचर्या, दिनचर्या तथा रात्रिचर्या आते हैं। ऋतुचर्या का तात्पर्य है वर्ष के अंतर्गत 6 मौसमों के अनुरूप भोजन तथा कार्य करना। दिनचर्या तथा रात्रिचर्या का अर्थ है दिन के समयानुसार (सवेरे, दोपहर, सायंकाल एवं रात्रिकाल) भोजन एवं कार्य करें। दिनचर्या के सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति को

बॉक्स 5.4 स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद व्यवहार

प्राय: लोग स्वास्थ्य पर तब तक ध्यान नहीं देते, जब तक कि बीमार न पड़ जाएं। वे वही काम करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकर होता है। इस प्रकार अपने आप को क्षति पहुंचाने वाले अनेक व्यवहार होते हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं :

- *धूम्रपान*
- *तंबाकू का सेवन*
- *खाने की बुरी आदतें*
- *परिश्रम का अभाव*
- *शराब तथा मादक दवा का उपयोग*
- *एड्स (अर्जित प्रतिरक्षण ह्रास संलक्षण) के खतरे से संबंधित व्यवहार : एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से संपर्क जिसके अंतर्गत शारीरिक द्रव का विनिमय, जिसमें विशेष रूप से वीर्य एवं खून का विनिमय होता है।*

उपर्युक्त स्वास्थ्य के लिए हानिकर व्यवहार व्यक्ति में धीरे-धीरे विकसित होते हैं। व्यक्ति इससे भविष्य में होने वाले खतरे पर ध्यान नहीं देता है तथा खतरे का न्यूनानुमान करता है।

प्रात:काल बहुत सवेरे उठना चाहिए तथा व्यायाम करना चाहिए। *रात्रिचर्या* की यह सलाह है कि व्यक्ति को सोने के 2-3 घंटे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए।

विहार (मनोरंजन) आंशिक रूप से मनोवैज्ञानिक तथा आंशिक रूप से भौतिक पक्ष को व्यक्त करता है।

विचार (चिंतन) में मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों पक्षों का समावेश होता है। सकारात्मक सोच या चिंतन, संवेग पर नियंत्रण तथा यथार्थवादी लक्ष्य का होना सुखमय जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।

आपने अब तक पढ़ा

इस भाग में प्रतिबल तथा शारीरिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंधों का वर्णन किया गया है। **सेली** द्वारा प्रतिपादित सामान्य अनुकूलन संलक्षण इस बात की व्याख्या प्रस्तुत करता है कि कैसे अनवरत बने रहने वाले प्रतिबल के कारण शरीर के संसाधनों में कमी आती है, जिससे शारीरिक रोग होते हैं। दूसरे दृष्टिकोण के अनुसार प्रतिबल के कारण शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता में कमी आती है तथा शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले रसायनों का स्राव होता है। सामाजिक समर्थन तथा दृढ़ता, आशावादिता एवं अनासक्ति जैसे व्यक्तित्व के सकारात्मक पक्ष प्रतिबलकों के क्षति पहुंचाने वाले प्रभावों को कम करते हैं।

इस प्रकार की जीवन शैली का अनुसरण कर, जिसके अंतर्गत संतुलित भोजन तथा नियमित व्यायाम हो लोग अपने को स्वस्थ रख सकते हैं। ऐसी जीवन शैली मादक द्रव्य तथा धूम्रपान, शराब, गलत भोजन की आदत से स्वास्थ्य को क्षति पहुंच सकती है। आयुर्वेद में आहार, (भोजन), विहार (मनोरंजन), आचार (दिनचर्या) तथा विचार (चिंतन) का विवेचन जीवन शैली के मूल तत्व के रूप में किया गया है।

आपने क्या सीखा III

1. *दीर्घकालिक प्रतिबल व्यक्ति को मानसिक तथा शारीरिक रूप से प्रभावित करता है।* *सही/गलत*
2. *बर्नआउट शारीरिक तथा मानसिक परिश्रांति की अवस्था है।* *सही/गलत*
3. *प्रतिबल शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता को प्रभावित करता है।* *सही/गलत*
4. *व्यक्ति की जीवन शैली उसके स्वास्थ्य तथा दीर्घायु को प्रभावित करती है।* *सही/गलत*
5. *आशावादिता अच्छी अथवा सकारात्मक प्रत्याशा की तत्परता है।* *सही/गलत*

सकारात्मक स्वास्थ्य एवं स्वस्तिबोध

शारीरिक रोग के अभाव को ही स्वास्थ्य कहा जाता है। यदि व्यक्ति को कोई बीमारी या किसी तरह का दु:ख न हो, जिसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता हो तब ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ कहेंगे। चिकित्सा व्यवसाय में यह स्वास्थ्य की सर्वग्राह्य परिभाषा है। यहां पर वाइरस तथा गलत शारीरिक क्रियाशीलता को बीमारी का मुख्य कारण समझा जाता है। यदि व्यक्ति बुखार, डायरिया अथवा ह्रदय रोग से पीड़ित है, तो यह माना जाता है कि उपयुक्त दवा से व्यक्ति के स्वास्थ्य को ठीक किया जा सकता है। स्वास्थ्य की यह परिभाषा अत्यधिक सीमित अथवा प्रतिबंधित है। इसके आधार पर मानसिक स्वास्थ्य, जो शारीरिक स्वास्थ्य जैसा ही महत्त्वपूर्ण है, को उचित ढंग से नहीं समझा जा सकता। आजकल यह स्वीकार किया जाता है कि स्वास्थ्य, चिकित्सकीय समस्या से कुछ अधिक है तथा इस प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी

समस्याओं को केवल अकेले मेडिकल डॉक्टर न तो ठीक कर सकते हैं और न ही अच्छे स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए ये अकेले उत्तरदायी हैं। इस प्रकार उत्तम स्वास्थ्य अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक है तथा यह सामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को भी अपने में समाहित करता है। आजकल सरकार के स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों या अन्य स्वास्थ्य संगठनों द्वारा स्वास्थ्य के इस व्यापक संप्रत्यय को स्वीकार कर लिया गया है।

एक विस्तृत अर्थ में स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित किया जा सकता है? विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य की एक ऐसी विस्तृत परिभाषा प्रस्तावित की है, जो सर्वमान्य तथा सर्वव्यापी है। इस परिभाषा के अनुसार **स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वस्तिबोध की अवस्था है, न कि यह मात्र बीमारी अथवा दुर्बलता का अभाव है**। यह सकारात्मक स्वास्थ्य की एक परिभाषा है। यह केवल बीमारी की अनुपस्थिति मात्र से अधिक है। इसका केंद्रीय तत्त्व अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना है न कि विभिन्न रोगों का उपचार करना है। इस परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य एक बहुआयामी संप्रत्यय है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य इसके चार अवयव हैं।

क्रियाकलाप 5.4

क्या आपका स्वास्थ्य अच्छा है?

शारीरिक स्वास्थ्य को निर्धारित करने का सरल तरीका है, शरीर/भार सूचकांक (BMI)।

निम्नलिखित सूत्र की सहायता से आप BMI की गणना कर सकते हैं:

$$BMI = \frac{\text{शरीर का वजन } (kg)}{\text{ऊंचाई } (m^2)}$$

निम्न चार्ट की सहायता से आप इसके अंकों की व्याख्या प्रस्तुत कर सकते हैं।

बी.एम.आई. विस्तार	**स्थूलता/स्वास्थ्य के लिए खतरा**
20–25	स्थूल नहीं, खतरा नहीं
25–30	निम्न मात्रा में खतरा
30–35	मध्यम स्तर का खतरा
35–40	अधिक खतरा
40 से ऊपर	अत्यधिक खतरा

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा भारतीय चिकित्सा प्रणाली–आयुर्वेद में दिए गए स्वास्थ्य के संप्रत्यय जैसी है। आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ 'जीवन का विज्ञान तथा दीर्घायु होना' है। चिकित्सा विज्ञान की इस प्रणाली का विकास एवं इसका उपयोग हजारों वर्ष से भारत तथा पड़ोसी देशों द्वारा किया जाता रहा है, जैसा कि *चरक संहिता* तथा *सुश्रुत संहिता* से स्पष्ट होता है। जहां स्वास्थ्य का तात्पर्य सामंजस्य की अवस्था तथा अपने आपको स्थापित करना है। यह शरीर, मन तथा आत्मा का समन्वय है। स्वस्थ का शाब्दिक अर्थ है 'अपने आप में स्थापित होना है', संगति के साथ। रोग असंतुलन की अवस्था है। आयुर्वेद रोग के आंतरिक तथा

क्रियाकलाप 5.5

सकारात्मक स्वास्थ्य के सूचकांकों की पहचान

निम्नलिखित में से कौन सकारात्मक स्वास्थ्य की परिभाषा में नहीं रखा जा सकता है?

- *अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति के अपने प्रत्यक्षीकरण पर निर्भर करता है।*
- *अच्छा स्वास्थ्य किसे कहेंगे, यह संस्कृति द्वारा निर्धारित होता है।*
- *सकारात्मक स्वास्थ्य अच्छा होने के एक सामान्य अनुभव से जुड़ा होता है।*
- *सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए एक स्वस्थ तथा तार्किक मस्तिष्क आवश्यक है।*
- *सामाजिक रूप से कुसमायोजित व्यक्ति का भी अच्छा स्वास्थ्य हो सकता है।*
- *ऐसे व्यक्ति जो स्व-केंद्रित होते हैं तथा जिनमें अहम् होता है, उन्हें सकारात्मक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति नहीं कहा जा सकता।*
- *जो लोग कभी डॉक्टर के पास नहीं गए हों, उन्हें स्वस्थ व्यक्ति के रूप में स्वीकार किया जा सकता है।*
- *विश्वास एवं भरोसा सकारात्मक स्वास्थ्य के आवश्यक घटक अथवा अवयव हैं।*
- *सामाजिक मानदंडों को न मानने वाले भी स्वस्थ हो सकते हैं।*
- *खराब स्वास्थ्य अथवा बीमारी भी स्वास्थ्य का एक हिस्सा है।*

उत्तरों का विवेचन अपने शिक्षक के साथ करें।

बाह्य दोनों ही तरह के कारणों से संबंधित है तथा संपूर्ण स्वस्तिबोध तथा खुशहाली के रूप में स्वास्थ्य को व्यापक दृष्टि से देखता है। यह कुछ विशिष्ट सकारात्मक अभिवृत्तियों, व्यक्तित्व विशेषताओं, बौद्धिक तथा नैतिक मानदंडों को विकसित करने पर बल देता है तथा निश्चिंतता, द्वंद्वों से मुक्ति तथा सत्यवादिता आदि को स्वस्थ रहने की आवश्यक दशाओं के रूप में स्वीकार करता है। आयुर्वेद के अनुसार केवल स्वस्थ, सुखी तथा सुसमायोजित व्यक्ति ही स्वस्तिबोध की अवस्था को प्राप्त कर सकता है।

सकारात्मक स्वास्थ्य तथा स्वस्तिबोध को सुसाध्य बनाने वाले कारक

आहार : हमारा आहार हमारे स्वास्थ्य को स्वतंत्र रूप से प्रभावित कर सकता है अथवा अन्य कारणों के साथ मिलकर प्रतिबल के प्रभाव को बढ़ा सकता है अथवा इसमें सुधार ला सकता है। **स्वस्थ्य भोजन** से रोग का खतरा कम होता है। लेकिन अच्छा पोषण अथवा आहार बनाए रखना व्यक्ति की प्रेरणा तथा आचरण पर निर्भर करता है। इसके विपरीत **खराब भोजन** से रोग पैदा होते हैं। एक व्यक्ति को किस मात्रा में पोषक तत्वों का उपयोग करना चाहिए, यह उसकी कार्यक्षमता, जैविक संरचना, जलवायु तथा स्वास्थ्य के इतिहास पर निर्भर करता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए सभी स्थितियों में कोई एक आदर्श भोजन नहीं होता है।

व्यक्ति क्या खाता है तथा उसका वजन कितना है, इसमें व्यवहारपरक प्रक्रम संलग्न हैं। कुछ लोग स्वस्थ आहार तथा सामान्य वजन बनाए रखने में सक्षम होते हैं, जबकि कुछ लोग मोटे हो जाते हैं। मोटापा मनोवैज्ञानिक कारकों पर निर्भर करता है, जो जैविक तथा चयापचयी (Metabolic) विशेषताओं के साथ अंतःक्रिया करता है। आधुनिक समाज में स्वास्थ्यवर्धक कार्यक्रमों का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा शरीर का वजन तथा पोषण के खतरे का प्रबंधन हो गया है।

प्रतिबल हमारे आहार तथा वजन को कई तरह से प्रभावित करता है। प्रतिबल अथवा निषेधात्मक भावदशा वाले लोग अकसर अधिक खाते हुए देखे जाते हैं। वे 'आराम देने वाले भोजन' से सुख का अनुभव करते हैं। इनमें से अधिकांश भोजन अपेक्षाकृत उच्च वसा वाले, नमकीन तथा मीठे होते हैं, अर्थात् प्रतिबल के कारण स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालने वाले भोजन का उपयोग बढ़ जाता है। ऐसे लोगों का वजन बढ़ जाता है तथा प्रतिबल का सामना करने की क्षमता घट जाती है। कुछ व्यक्तियों में प्रतिबल के दौरान चयापचयी अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं, फलतः वे अधिक आहार लेने लगते हैं। परंतु यह आवश्यक नहीं है कि उनका वजन भी बढ़े।

जहां एक ओर समाज के एक वर्ग में मोटापा तथा वजन का बढ़ना एक समस्या है, वहीं समाज का एक बड़ा वर्ग, जो गरीबी रेखा के नीचे जीवनयापन करता है, कुपोषण का शिकार है। जहां सुपोषण से आदमी सामाजिक एवं आर्थिक रूप से सक्रिय जीवन जीता है, वहीं कुपोषण का हमारे स्वास्थ्य एवं जीवन की प्रत्याशाओं पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है तथा मृत्युदर में वृद्धि होती है। इससे शारीरिक विकास रुकता है तथा कार्य करने की शक्ति, अक्षमता, उत्पादकता तथा रोग-प्रतिरोधी क्षमता में कमी आती है। जो लोग कुपोषण से ग्रस्त होते हैं, उनमें गरीबी की रेखा के नीचे जीवनयापन करने वाले, शिशु, तथा विद्यालय जाने की आयु के बच्चे एवं गर्भवती महिलाएं अधिक होती हैं। कुपोषण की समस्या भोजन की अनुपलब्धता, लोगों की क्रय शक्ति तथा जनसंख्या वृद्धि के कारण उत्पन्न होती है।

गरीबी की स्थिति में महिलाएं सबसे अधिक कुपोषण की शिकार होती हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि भारत में भेदभाव और पूर्वाग्रह के चलते बालिकाओं तथा महिलाओं को अनुपयुक्त भोजन ही उपलब्ध हो पाता है। उपलब्ध भोजन की मात्रा तथा गुणवत्ता दोनों ही आधारों पर महिलाओं में भेदभाव किया जाता है। अपेक्षाकृत कम आहार ग्रहण करना तथा माताओं का कुपोषण कम वजन के (कमजोर) बच्चे पैदा होने के प्रमुख कारण हैं। माताओं के कुपोषण से बच्चों की मृत्यु तथा मानसिक मंदता भी होती है। समाज में महिलाओं का निम्न स्तर तथा सामाजिक प्रथाएं इस दुःखद स्थिति के लिए उत्तरदायी हैं।

व्यायाम : सकारात्मक स्वास्थ्य, वृद्धि तथा व्यायाम के बीच सीधा संबंध है। मध्यम स्तरीय तथा नियमित शारीरिक व्यायाम मनुष्य के वजन तथा तनाव को संभालने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। साथ ही साथ ये व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। दो

प्रकार के शारीरिक व्यायाम - शरीर को **तानने** या फैलाने अथवा पसरन वाले **यौगिक आसन** तथा **ऐरोबिक** व्यायाम; जैसे – जोगिंग, तैरना तथा साइकिल चलाना आदि, अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। इन दो प्रकार के व्यायामों का एक-दूसरे के विपरीत प्रभाव पड़ता है। जहां एक तरफ यौगिक आसन के कारण व्यक्ति को शांति मिलती है, वहीं एरोबिक व्यायाम से शरीर के उद्वेलन का स्तर बढ़ जाता है। यौगिक आसन से क्रमबद्ध रूप से मांसपेशियों, जोड़ों में फैलाव आता है, ग्रंथियों तथा अन्य अंगों की मालिश हो जाती है। इसी प्रकार ध्यान (Meditation), गहरा श्वास लेना, भावातीत ध्यान (Transcendental meditation) तथा जेन (Zen) प्रतिबल को कम करने में सहायक होते हैं अथवा इससे प्रतिबल सहन करने की क्षमता में वृद्धि होती है। ये मांसपेशियों को शिथिल करते हैं तथा उनकी क्रियाशीलता के स्तर को घटाते हैं। जीवित प्राणी के लिए सोना अत्यंत आवश्यक है। जिन लोगों को अच्छी नींद सोने की आदत होती है, वे प्रतिबल का समाधान अपेक्षाकृत अच्छी तरह करते हैं। एरोबिक व्यायाम का कार्य सक्रिय करना अथवा उद्दीप्त करना होता है। हृदय, गुर्दे तथा मांसपेशियों को इससे ऊर्जा मिलती है। इस प्रकार के व्यायामों से हृदय गति तथा श्वसन क्रिया में वृद्धि होती है तथा कोलेस्ट्राल के स्तर में कमी आती है। यद्यपि इन दोनों प्रकार के व्यायामों के भिन्न-भिन्न प्रभाव होते हैं, परंतु ये दोनों ही स्वस्थ्य जीवन के लिए समान रूप से आवश्यक हैं।

क्रियाकलाप 5.6

शिथिलीकरण का प्रयास करें

- *आराम से शांतिपूर्वक बैठें।*
- *अपनी आंखें बंद करें।*
- *अपनी सभी मांसपेशियों को पूरी तरह शिथिल करें।*
- *नाक की सहायता से साँस लें। अपनी साँसों को जानने का प्रयास करें। जैसे ही आप साँस बाहर की तरफ निकालें, एक शब्द का उच्चारण करें। सहजता से सामान्य साँस लें।*
- *यह क्रिया 10 से 20 मिनट तक लगातार करें। जब आप शिथिलीकरण व्यायाम समाप्त करें तब कई मिनट के लिए शांतिपूर्वक बैठ जाएं तथा पहले आंखों से शिथिलीकरण क्रिया प्रारंभ करें। कुछ समय तक खड़े न हों।*
- *निष्क्रिय अभिवृत्ति बनाए रखें। विचलित करने वाले विचारों को नकार दें। किसी भी समय भोजन करने के बाद दो घंटे तक इस प्रकार का व्यायाम न करें।*

क्रियाकलाप 5.7

प्रतिबल का सामना

प्रतिबल का सामना करने तथा स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए लोग अलग-अलग तकनीकों का उपयोग करते हैं। जैसे सक्रिय रूप से सामना करना, प्रतिस्पर्धात्मक क्रियाओं का दमन, योजना-निर्माण, बाधाएं, सामाजिक समर्थन का उपयोग, सकारात्मक पुनर्रचना, धर्म (ईश्वर में आस्था), स्वीकार्यता, नकारना, अवकाश (disengagement), हास्य का उपयोग, अपना ध्यान दूसरी तरफ लगाना आदि।

दो अलग-अलग व्यक्तियों से बात करें। एक व्यक्ति जिसे आप तनावग्रस्त समझते हैं और दूसरा जो अकसर आराम से (relax) रहता है। प्रतिबल समाधान के उपर्युक्त उपायों का उपयोग दोनों में से कौन करता है?

आपने अब तक पढ़ा

स्वस्थ जीवन शैली से बीमार पड़ने का खतरा कम हो जाता है। धूम्रपान, शराब पीना, मादक द्रव्य तथा गलत भोजन प्रायः स्वास्थ्य को क्षति पहुंचाने वाली आदत बन जाती है। उचित आहार तथा व्यायाम स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता करते हैं। शारीरिक, सामाजिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वस्तिबोध को ही स्वास्थ्य कहते हैं। इस प्रकार की स्वास्थ्य की परिभाषा विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई है, जो आयुर्वेद की स्वास्थ्य की अवधारणा के अनुरूप है।

आपने क्या सीखा IV

1. सकारात्मक स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य सम्मिलित होता है। सही/गलत
2. प्रतिबल व्यक्ति के आहार तथा स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है। सही/गलत
3. कुछ व्यक्तियों में प्रतिबल के कारण मोटापा विकसित होता है। सही/गलत
4. शिथिलीकरण प्रतिबल को सहन करने की क्षमता बढ़ाने में सहायक नहीं होता है। सही/गलत

बॉक्स 5.5 सकारात्मक अभिवृत्ति के माध्यम से सकारात्मक स्वास्थ्य

सकारात्मक स्वास्थ्य और स्वस्तिबोध निम्नलिखित द्वारा प्राप्त किए जा सकते हैं :

- *सही ढंग से वास्तविकता का प्रत्यक्षीकरण।*
- *विभिन्न दृष्टिकोणों को समझना तथा उन्हें सहन करना।*
- *जीवन में एक उद्देश्य का बोध होना तथा समस्या केंद्रित होना।*
- *उत्तरदायित्व का बोध, असफल होने पर अपनी गलती तथा सफलता का श्रेय लेना।*
- *नए विचारों, कार्यक्रमों तथा काम करने के नए तरीकों के प्रति खुला होना।*
- *परिहास का अच्छा अनुभव होना, अपने ऊपर हँसने की क्षमता तथा जीवन की असंगतियां विभिन्न प्रश्नों को उचित संदर्भ में देखने में सहायक होती हैं।*

बॉक्स 5.6 अर्जित असहायता तथा अर्जित साधनसंपन्नता

यह पाया गया है कि जिन लोगों के सामने नियंत्रण न हो सकने वाले परिणाम आते हैं, उनमें ***अर्जित असहायता*** *के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह भी देखा गया है कि वास्तविक जीवन में हर तरह का प्रयास करने के बाद भी, जिन्हें लगातार असफलता ही हाथ लगती है, वे उन परिस्थितयों में भी जहां प्रयास के माध्यम से सफलता पा सकते हैं, कोशिश नहीं करते। यह बात ऐसे बेरोजगार युवकों में अक्सर पाई जाती है, जिनके प्रयास पहले असफल हुए रहते हैं। जिन लोगों ने अर्जित असहायता का अनुभव किया है, उनके कार्य का स्तर घट जाता है, मनस्ताप तथा परिश्रम की कमी के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इसको ध्यान में रखकर बच्चों में अर्जित असहायता की रोकथाम के लिए कई प्रशिक्षण कार्यक्रमों का विकास किया गया है।*

अर्जित साधनसंपन्नता *की अवधारणा एक प्रकार से अर्जित असहायता की विरोधी है। अर्जित साधनसंपन्नता का तात्पर्य है सीखा हुआ ऐसा कौशल तथा व्यवहार, जिसकी सहायता से प्रतिबलयुक्त परिस्थितियों के प्रति आंतरिक अनुक्रियाओं को प्रभावी ढंग से व्यवस्थित किया जाता है। इनकी सहायता से अपने विचारों, अनुभवों तथा व्यवहारों का स्वयं नियंत्रण तथा नियमन किया जा सकता है। जो व्यक्ति इस प्रकार के स्व-प्रबंधन के कौशलों को सीख लेता है, उसमें साधनसंपन्नता की चेतना का विकास होता है। कई लोग ऐसे कौशल बिना किसी औपचारिक प्रशिक्षण के ही सीख लेते हैं।*

शोध अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ है कि जो लोग जीवन में कठिन परिस्थितियों का सामना कर चुके हैं अथवा जो समाज के निम्न आर्थिक वर्ग के होते हैं और जीवनयापन हेतु कड़े संघर्ष कर चुके होते हैं, वे साधनसंपन्नता प्रदर्शित करते हैं। जीवन में आने वाले प्रतिबलों से वे अपेक्षाकृत कम प्रभावित होते हैं तथा जीवन की प्रतिबल परिस्थितियों का अच्छे ढंग से सामना करते हैं। इनमें किसी भी संकट की स्थिति का सामना करने के लिए उपयुक्त आंतरिक स्रोत मौजूद होते हैं। ऐसे लोग लचीलापन प्रदर्शित करते हैं तथा वे जीवन में होने वाले परिवर्तनों के साथ भलीभांति समायोजन कर लेते हैं।

बॉक्स 5.7 **आशावादिता एवं पल्लवन**

*आशावादी वे लोग होते हैं, जो अपने साथ अच्छी घटनाओं के घटित होने की प्रत्याशा करते हैं तथा निराशावादी वे होते हैं, जो अपने साथ बुरी घटनाओं के होने की प्रत्याशा करते हैं। ऐसा पाया गया है कि प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने के तरीके तथा सफलता की मात्रा के आधार पर लोगों में भिन्नता होती है। आशावादी यह सोचते हैं कि प्रतिकूल परिस्थितियों को किसी न किसी तरीके से संभाला जा सकता है जबकि निराशावादी किसी आपदा की प्रत्याशा करते हैं। **आशावादिता (Optimism)** लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। आशावादी व्यक्ति समस्या-केंद्रित समाधान युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं। यदि इससे काम नहीं चलता है, तब वे स्वीकार्यता, परिहास तथा सकारात्मक पुनर्रचना करते हैं। निराशावादिता के द्वारा व्यक्ति स्वयं को पराजित समझने लगता है। **सीयर** तथा उनके सहयोगियों ने आशावादिता के मापन हेतु एक मापनी का विकास किया है। इसके कुछ पद नीचे दिए जा रहे हैं:*

- *अनिश्चय के समय में प्राय: सर्वोत्तम की प्रत्याशा करता हूं।*
- *यदि मेरे लिए कुछ गलत हो सकता है, तो होगा ही।*
- *मैं सर्वदा अपने भविष्य के बारे में आशावादी रहता हूं।*
- *मेरे लिए अच्छी घटनाएं विरले ही होती हैं।*
- *कुल मिलाकर बुरी घटनाओं की तुलना में अधिक अच्छी घटनाओं के घटित होने की प्रत्याशा करता हूं।*

ऋणात्मक पदों में 'अत्यधिक असहमत' से 'अत्यधिक सहमत' के रूप में 5 बिंदु की मापनी पर अनुक्रिया देनी होती है।

*बीमारी का सामना करने तथा **पल्लवन** (Thriving) के रूप में स्वास्थ्य व्यवहार के सकारात्मक पक्षों में रुचि बढ़ी है। संपन्नता एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अथवा समुदाय, अपना अस्तित्व बनाए रखने या किसी प्रतिबल/रोग से स्वास्थ्य लाभ से परे जाता है। शोधों से पता चला है कि ऐसे लोग जो आंतरिक रूप से अधिक नियंत्रित होते हैं उनमें स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियां अधिक होती हैं तथा साथ ही साथ रोग का सामना बाह्य रूप से नियंत्रित व्यक्तियों की तुलना में अच्छी तरह ढंग करते हैं। ये उच्चस्तरीय पल्लवन प्रदर्शित करते हैं।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

समस्थिति, प्रतिबल, सामान्य अनुकूलन संलक्षण, (जी.ए.एस.), सामना करना, चेतावनी अनुक्रिया, परिश्रांति, आशावादिता, अनासक्ति, स्वास्थ्य, बर्नआउट

सारांश

- *प्रतिबल मानव जीवन के अस्तित्व का रोग है। यह हमारे परिवेश में चतुर्दिक व्याप्त है। आंतरिक अथवा बाह्य परिवेश में होने वाले परिवर्तन के लिए अनुकूलन आवश्यक होता है।*
- *परिवेश की अपेक्षाओं के कारण व्यक्ति द्वारा की गई अनुकूलनपरक अनुक्रियाएं तथा इसके साथ सामंजस्य बनाए रखने को समायोजन कहते हैं।*
- *पर्यावरणीय, वैयक्तिक तथा सामाजिक तीन प्रमुख प्रकार के प्रतिबल होते हैं। हमारे पर्यावरण में कुछ प्रतिदिन की उलझनें होती हैं, जो जीवन की दिनचर्या से पैदा होती हैं तथा इससे प्रतिबल होता है। प्रतिबल के स्रोतों के अंतर्गत मानसिक आघात, नवीन जीवन घटनाएं तथा उलझनें महत्त्वपूर्ण हैं।*
- *प्रतिबल का प्रभाव वैयक्तिक विशेषताओं, संसाधन तथा प्रतिबल की विशेषताओं पर निर्भर करता है।*
- *प्रतिबल के सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम मॉडल में चेतावनी, प्रतिरोध तथा परिश्रांति की तीन अवस्थाएं होती हैं।*
- *प्रतिबल के प्रति अनुक्रियाएं दैहिक, सांवेगिक, व्यवहारगत तथा संज्ञानात्मक हो सकती हैं।*

- *प्रतिबल का सामना व्यक्ति तथा संस्कृति पर आधारित एक क्रियातंत्र है। ये युक्तियां प्रमुख रूप से तीन प्रकार की होती हैं। ये हैं: कार्योन्मुख, संवेगकेंद्रित तथा प्रतिरक्षात्मक। कार्योन्मुख प्रतिक्रियाओं के अंतर्गत व्यक्ति प्रतिबल की स्थिति का सामना करता है, उसका परिहार करता है अथवा उससे समझौता कर लेता है। संवेग-केंद्रित समाधान युक्ति के अंतर्गत व्यक्ति में चिंता, कुंठा, नाराजगी तथा अन्य प्रकार के सांवेगिक प्रकोप के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। प्रतिरक्षण अनुक्रियाओं के अंतर्गत कई तरह की समाधान युक्तियां सम्मिलित हैं।*
- *प्रतिबल को सहन करने तथा उसका सामना करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाना आवश्यक है। व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को व्यायाम, एरोबिक्स, योग तथा शिथिलीकरण की सहायता से समृद्ध कर सकता है। प्रतिबल को प्रभावहीन करने में आशावादी सोच उपयोगी होती है।*
- *सकारात्मक स्वास्थ्य तथा स्वस्तिबोध मस्तिष्क में स्वस्थ अभिवृत्ति होने से पैदा होता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य तथा समाज में व्यापक सामंजस्य की स्थिति की आवश्यकता है। व्यक्ति को सकारात्मक तथा स्वस्थ ढंग से प्रतिबल का सामना करना चाहिए तथा मादक द्रव्य, शराब तथा अन्य सामाजिक रूप से अवांछित व्यवहार (जैसे - पलायन) से बचना चाहिए।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. समायोजन क्या है?
2. प्रतिबल क्या है? वे कौन से कारण हैं जो प्रतिबल के प्रभाव को निर्धारित करते हैं?
3. सामान्य अनुकूलन संलक्षण मॉडल क्या है?
4. प्रतिबल तथा स्वास्थ्य में क्या संबंध है?
5. प्रतिबल के स्रोत क्या हैं?
6. प्रतिबल के समाधान के उपाय कौन-से हैं?
7. स्वस्थ जीवन शैली से आप क्या समझते हैं?
8. सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का क्या तात्पर्य है? इसकी अभिवृद्धि किस तरह की जा सकती है?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. गलत, 2. गलत, 3. सही, 4. सही, 5. सही, 6. सही, 7. सही

II : 1. स, 2. अ, 3. ब

III : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. सही

IV : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत

6 मानसिक विकार

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- असामान्य व्यवहार की प्रारंभिक अवधारणा
- विभिन्न प्रकार के मानसिक विकारों का परिचय
- असामान्य व्यवहार को निर्धारित करने वाले कारक
- चिंता एवं मनोभाव संबंधी विकारों के लक्षण एवं कारण
- मनोविदलता एवं व्यक्तित्व विकारों के लिए उत्तरदायी कारक
- मादक द्रव्य दुर्व्यसन की समस्याएं एवं उपचार

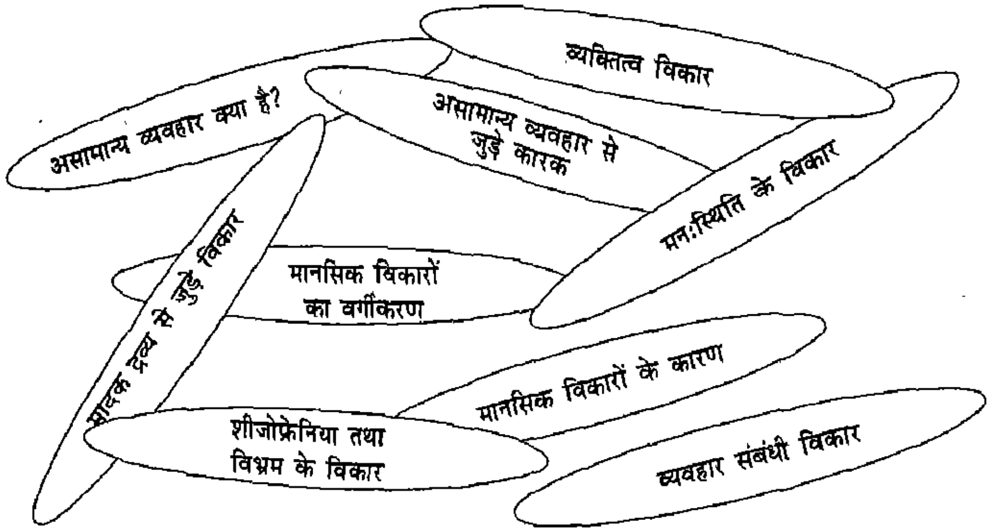
इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- असामान्य व्यवहार का अर्थ एवं उसके वर्गीकरण को समझ सकेंगे
- असामान्य व्यवहार उत्पन्न करने वाले कारकों को समझ सकेंगे, तथा
- मानसिक विकार के मुख्य प्रकारों से परिचित हो सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

हमारे दैनिक जीवन में बहुत से लोगों के सामने ऐसी समस्याएं आती हैं जो मूलतः हमारे मानसिक जगत से जुड़ी होती हैं। कुछ लोग दूसरों से संबंध बनाने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। कुछ लोग अपने परिवार के सदस्यों एवं मित्रों में दोष पाते हैं और डरा हुआ अनुभव करते हैं। कुछ अन्य लोग विभ्रम एवं संभ्रम का अनुभव करते हैं। हम यह पाते हैं कि उनकी समस्या कुछ अंश तक मानसिक होती है और हममें से कुछ लोग ऐसे व्यक्तियों के लिए 'पागल' या 'सनकी' जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं। ये दुखी लोग निश्चित ही किसी मानसिक विकार से ग्रस्त हैं किंतु आवश्यक रूप से वैसे नहीं होते जैसा इन्हें देखा जाता है। तीव्र सामाजिक एवं तकनीकी परिवर्तनों के कारण मानसिक समस्याओं का प्रसार अधिक हुआ है, जिनमे 'चिंता' एवं 'विषाद' अंतर्निहित हैं, और इनमें से बहुत से प्रभावित व्यक्ति मनोचिकित्सक की व्यावसायिक सहायता भी नहीं चाहते हैं। भारत में कई तरह की मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। असामान्य व्यवहार एवं विविध प्रकार के मानसिक विकार भी बढ़ रहे हैं। ऐसे विकारों की हमारी समझ भी तेजी से परिवर्तित हो रही है। यह अध्याय ऐसे विकारों से जुड़े कुछ आधारभूत संप्रत्ययों को समझने में आपके लिए सहायक होगा। इसका प्रारंभ असामान्य व्यवहार के बारे में मानवीय समझ के क्रमिक विकास के एक संक्षिप्त सर्वेक्षण से होगा। इसके बाद असामान्य व्यवहार की कसौटियों एवं संप्रत्ययों का वर्णन किया जाएगा। अंत में विविध मानसिक विकारों का वर्गीकरण एवं वर्णन किया जाएगा। ऐसी आशा है कि इस अध्याय को पढ़ने से मानव व्यवहार के स्वभाव के बारे में आपका दृष्टिकोण और विस्तृत होगा, तथा आप उन समस्याओं से भली-भाँति परिचित हो जाएंगे जिनसे लोग पीड़ित होते हैं।



असामान्य व्यवहार की अवधारणा का विकास

प्रागैतिहासिक मनुष्य आकाश में चमकती बिजली, तूफान, भूचाल, अग्निकांड, बाढ़, बीमारी, महामारी तथा अन्य बहुत सी समझ में न आने वाली घटनाओं की व्याख्या में 'अच्छी' एवं 'बुरी' आत्माओं को कारण मानता था। ऐसा ही कोई तर्क मानसिक विकारों के लिए भी देना उनके लिए स्वाभाविक था। मानसिक रोगी भी ऐसी आत्माओं, प्राय: बुरी आत्माओं से ग्रस्त समझे जाते थे। इस तरह से ग्रस्त होने का उपचार **झाड़-फूंक** था जिसका तात्पर्य पीड़ित व्यक्ति के शरीर से दुष्ट आत्मा को बलपूर्वक बाहर निकालना था। ऐसे उद्देश्यों के लिए जादू, प्रार्थना, ढोल पीटना, मंत्र पढ़ना, औषधि देना और विविध प्रकार की यातनाएं देने जैसी विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता था।

झाड़-फूंक का कार्य करने वाले व्यक्ति (शमन या विशेष ओझा) भूत या दुष्टात्मा को भगाने का कार्य करते थे। ऐसी प्रथाएं अब भी दुनिया के कई भागों और भारतवर्ष में भी मिलती हैं। ये क्रियाएं उन संस्कृतियों में अधिक प्रचलित हैं जिनमें शिक्षा का प्रचार नहीं हुआ है किंतु ये औद्योगिक समाजों में भी पाई जाती हैं और प्राय: ये अतिविकसित चिकित्सकीय दृष्टिकोणों के समानांतर विद्यमान हैं। **सुधीर कक्कड़ ने** ऐसी झाड़-फूंक की क्रियाओं का एक विस्तृत मनोविश्लेषणात्मक वर्णन प्रस्तुत किया है, जो भारत में अभी भी विद्यमान है।

मानसिक विकारों का उल्लेख **अथर्ववेद** में भी मिलता है जो अनुमानत: ईसापूर्व 2000 वर्ष की कृति मानी जाती है। इसमें तीन दैहिक गुणों; जैसे — वात, पित्त एवं कफ तथा तीन मानसिक गुणों; जैसे — सत्व, रजस् तथा तमस् का वर्णन मिलता है। अत्यधिक आसक्ति एवं सत्व तथा रजस् गुणों की तुलना में तमस् की प्रबलता ही मानसिक विकारों के रूप में प्रकट होती है। अथर्ववेद में इनमें से कुछ को विशेष नाम दिया गया है; जैसे — उन्माद, ग्रही, अपस्मार, भय, मनस्ताप इत्यादि। इन विकारों के लक्षणों एवं उनके उपचार की विधियों का विस्तृत वर्णन भी इसमें प्रस्तुत है।

प्राचीन ग्रीस में (ईसा से लगभग 800 वर्ष पूर्व) विक्षुब्ध अथवा असामान्य व्यवहार की व्याख्या ईश्वर के प्रति किए गए अपराध के लिए दंड के रूप में की जाती थी। बाद में धीरे-धीरे यह विश्वास दुर्बल पड़ता गया। ग्रीक चिकित्सक *हिपोक्रेट्स* (460 से 377 ई. पू.), जिसे आधुनिक चिकित्साशास्त्र का जनक समझा जाता है, मानसिक विकारों के विकास में देवों और दानवों की भूमिका को नहीं मानता था। उसने इस बात पर बल दिया कि मानसिक विकार मस्तिष्क की विकृतियों के कारण उत्पन्न होते हैं। उसने मानसिक विकारों का वर्गीकरण तीन सामान्य वर्गों में किया जैसे – *मैनिया* (अति उत्तेजना), *मेलांन्कलिया* (अवसाद) और *फ्रेनिटिस* (मस्तिष्क-ज्वर)।

सत्रहवीं एवं अठारहवीं शताब्दियों में प्राकृतिक जगत को समझने की विधियों में विश्वास एवं अंध श्रद्धा का स्थान वैज्ञानिक विधि ने लिया। एक जर्मन चिकित्सक *जोहान वेयर* (1525-88) ने मानसिक विकारों के कारण के रूप में मानसिक अंतर्द्वंद्वों एवं विश्रृंखल अंतर्वैयक्तिक संबंधों को विशेष महत्त्व दिया। सन् 1547 में हेनरी अष्टम् ने आधिकारिक रूप से लंदन के 'सेंट मेरी ऑफ बेथेलहेम' नामक मठ को एक मानसिक अस्पताल में परिवर्तित किया। अन्य देशों में भी धीरे-धीरे ऐसे अस्पताल या आश्रयस्थल स्थापित हुए। अठारहवीं सदी के अंत तक यूरोप तथा अमेरिका में भी मानसिक अस्पतालों में सुधार के प्रयास शुरू हुए। इस आंदोलन के फलस्वरूप अमेरिका, कनाडा और यूरोप में लगभग 32 मानसिक चिकित्सालयों की स्थापना हुई और ऐसी संस्थाओं की दशा एवं व्यवस्था में सुधार हुआ। भारत में मानसिक रूप से रुग्ण व्यक्तियों के उपचार के लिए सन् 1920 में पश्चिम बंगाल में 'लुंबिनी पार्क अस्पताल' की स्थापना हुई।

बीसवीं शताब्दी मनोरोगियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य आंदोलन की स्थापना का विशेष निमित्त बनी। **एमिल क्रेपलिन** (1856-1926) का विश्वास था कि असामान्य व्यवहार आंगिक गड़बड़ियों (Organic disturbances) के कारण उत्पन्न होता है। उसने मानसिक विकारों का एक वर्गीकरण भी प्रस्तुत किया। **सिगमंड फ्रायड** (1856-1939) ने पहली बार स्पष्ट रूप से यह मत स्थापित किया कि मानसिक कारक, विशेष रूप से अचेतन मन, मनोरोगों की उत्पत्ति में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसी अवधि में मनोरोगों के उद्भव में मानसिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारकों पर ध्यान देने का भी आरंभ हुआ।

बाद में **वाटसन** (1878-1958), **स्किनर** (1904-1994) तथा और बहुत से लोगों ने अपने कार्यों द्वारा इस बात पर बल दिया कि कुसमायोजित व्यवहार दोषपूर्ण सीखने

या समुचित व्यवहार सीखने की असफलता के कारण घटित होता है। इसी के फलस्वरूप व्यवहार परिमार्जन (Behaviour modification) की विभिन्न तकनीकों का विकास हुआ। **अब्राहम मास्लो** (1908-1970) एवं **कार्ल रोजर्स** (1902-1987) के अनुसार मनोविकृति मनुष्य की अंतर्निहित सशक्त संभावनाओं के विकास में अवरोध या असफलता है।

सुलीवान (1892-1949) एवं अन्य कई लोगों ने असंतोषजनक अंतर्वैयक्तिक संबंधों, विशेषत: बचपन में माता-पिता के साथ, को कुसमायोजनात्मक व्यवहार (maladaptive behaviour) का मूल कारण माना है। **रूथ बेनेडिक्ट, कार्डिनर** एवं **मार्गरेट मीड** आदि ने सन् 1950 के लगभग अपने अंत:सांस्कृतिक अध्ययनों द्वारा यह स्थापित किया कि मनोविकृति पर सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभावों की और अधिक जानकारी की आवश्यकता है।

अब तक आपने पढ़ा

प्रागैतिहासिक काल में मानसिक रोगियों को दुष्ट आत्माओं से प्रभावित या ग्रस्त समझा जाता था। ओझा / सोखा या शमन विभिन्न प्रथाओं द्वारा व्यक्तियों को रोग से मुक्त करते थे। अथर्ववेद (ईसापूर्व 2000) में मानसिक विकारों की चर्चा दैहिक गुण (वात, पित्त एवं कफ) तथा मानसिक गुण (सत्व, रजस् तथा तमस्) के रूप में की गई है। **हिपोक्रेट्स** ने इस बात पर बल दिया है कि मानसिक विकार मस्तिष्क की विकृतियों के कारण उत्पन्न होते हैं। 17वीं तथा 18वीं शताब्दियों में मानसिक अस्पतालों या आश्रय स्थलों की स्थापना हुई। सिगमंड फ्रायड ने सबसे पहले यह स्थापित किया कि मानसिक विकारों के घटित होने में मनोवैज्ञानिक कारकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

आपने क्या सीखा I

1. *झाड़-फूंक करना मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की आधुनिक तकनीक है।* सही / गलत
2. *प्रागैतिहासिक व्यक्ति मानसिक रोगों को दुष्ट आत्माओं पर आरोपित करता था।* सही / गलत
3. *अथर्ववेद में मानसिक विकारों का सबसे पुराना अभिलेख है।* सही / गलत
4. *मध्य युग में मानसिक रोगियों का उपचार दयालुता एवं सहानुभूतिपूर्वक किया जाता था।* सही/ गलत
5. *18 वीं एवं 19 वीं शताब्दियों में मानसिक रोगियों की देखभाल में क्रांतिकारी सुधार हुए।* सही / गलत
6. *सिगमंड फ्रायड पहला व्यक्ति था जिसने कहा कि मानसिक विकार मनोवैज्ञानिक कारणों से उत्पन्न होते हैं।* सही / गलत

असामान्य व्यवहार क्या है?

सामान्यता एवं असामान्यता की अवधारणाएं

शाब्दिक दृष्टि से 'असामान्यता' का अर्थ है सामान्यता से विचलन किंतु, 'सामान्यता' एवं 'असामान्यता' के बीच विभाजन स्पष्ट नहीं है, विशेषत: तब जब हम मानसिक विकारों में निहित असामान्यता के बारे में विचार करते हैं। शारीरिक रोग की स्थिति में हमारी जैविक प्रणाली की प्रकृति में एक स्तर अथवा सामान्य क्रियाशीलता के एक विस्तार की पूर्ण मान्यता है जिसके संदर्भ में असामान्यता अथवा बीमारी की दशाओं की वस्तुनिष्ठ ढंग से पहचान की जा सकती है। मानव शरीर का सामान्य तापमान लगभग 97^0 फारेनहाइट (या 37^0 सेंटीग्रेड) है जिससे पूर्ण विचलन किसी दैहिक बीमारी का विश्वसनीय लक्षण समझा जा सकता है। इसी तरह, मानव हृदय की धड़कनों का भी प्रति मिनट एक निर्धारित प्रसार है जिससे पर्याप्त भिन्न होना असामान्य दैहिक दशा का द्योतक है। किंतु मानव व्यवहार एवं मानसिक प्रकार्यों के विषय में सामान्यता का कोई सार्वभौमिक या वस्तुनिष्ठ मानक उपलब्ध नहीं है।

जैसा हमने इस पुस्तक के कई अन्य अध्यायों में देखा है, सर्वस्वीकार्य एवं सामान्य व्यवहार के संदर्भ में विभिन्न संस्कृतियों में भिन्नता दिखाई देती है। उदाहरण के लिए, अंडमान में *जारवा* एक भिन्न प्रकार के आवास में रहते हैं, भिन्न जीवन शैली अपनाते हैं, तथा कपड़े पहनने को असामान्य समझते हैं। जारवा लोगों का व्यवहार, उनकी अपनी परिवेशीय व्यवस्था से अलग किसी स्थान पर असामान्य समझा जा सकता है। साथ ही सामाजिक मूल्य तथा अभ्यास भी समय के साथ बदलते हैं तथा 'सामान्यता' की अवधारणा को भी एक परिवर्तनशील संप्रत्यय बना देते हैं; उदाहरणार्थ, जैसे पहले समलैंगिकता (Homosexuality) बहुत से समाजों में पूर्णत: असामान्य समझी जाती थी। किंतु आज कई समाज, जो पहले समलैंगिकता को एक ऊंची असामान्यता समझते थे, अब बदल गए हैं और इसे समाज के कुछ लोगों की लैंगिक

पसंद (sexual preference) के रूप में स्वीकार करने लगे हैं। इस तरह, 'सामान्यता' एवं 'असामान्यता' सापेक्षिक संप्रत्यय हैं।

असामान्यता को सदैव एक मात्रात्मक या सामान्यता के प्रसार का सांख्यिकीय चरम बिंदु अथवा सहज सांख्यिकीय दृष्टि से अत्यंत कम आवृत्ति वाला गोचर नहीं समझा जा सकता है। एक प्रतिभाशाली व्यक्ति की अत्यधिक उच्च-स्तर की बुद्धि समाज में बुद्धि के 'सामान्य' स्तर से मात्रात्मक या सांख्यिकीय विचलन तो है किंतु हम किसी प्रतिभासंपन्न व्यक्ति को शायद ही 'असामान्य' या 'मनोविकार ग्रस्त' कहते हैं। बुद्धि का अत्यंत निम्न स्तर मानसिक मंदता का लक्षण है और असामान्य समझा जाता है। ऐसा जनसंख्या में इसकी निम्न आवृत्ति के कारण नहीं बल्कि इसलिए कि यह किसी जनसंख्या में बुद्धि के वितरण के प्रसार के निचले छोर पर स्थित है। किसी भी समाज में व्यवहार के कुछ रूप या ऐसे व्यवहारों का एक प्रसार एक व्यक्ति के लिए, अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध के लिए, विशिष्ट संदर्भों या स्थितियों में ही स्वीकार्य, अनुकूलपरक और उपयोगी (समस्या रहित) माने जाते हैं। किंतु सामान्य संदर्भों में स्वीकार्य व्यवहार के प्रसार से अथवा सामाजिक मानकों से गंभीर रूप से विचलन या भिन्नता का होना एक व्यक्ति के समायोजन या उसकी क्रियाशीलता की योग्यता में बाधा डाल सकता है। ऐसी स्थिति को मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से 'असामान्य' समझा जाता है। आपने किसी सिनेमा हाल में कोई डरावनी फिल्म देखी होगी। ऐसी फिल्मों में कुछ दृश्य लोगों में भय या चिंता उत्पन्न कर देते हैं और प्राय: दर्शकों में से कई भय से चीख पड़ते हैं। ऐसा व्यवहार सामान्य माना जाता है। किंतु यदि इसी स्तर का भय एवं चीखना आप अपेक्षाकृत भयरहित स्थितियों में प्रदर्शित करते हैं तो आपका व्यवहार असामान्य समझा जाएगा।

हमारे जीवन की किसी कालावधि में हममें से लगभग प्रत्येक व्यक्ति अत्यंत खिन्न एवं दु:खी अनुभव करता है। ऐसे समय में हम जीवन को चलाना अत्यंत कठिन पा सकते हैं। दूसरे अवसरों पर, हममें से कोई आंतरिक भय एवं चिंता का सामना कर सकता है। अत: अपने को या किसी अन्य को 'असामान्य' की संज्ञा देने की बजाय हमें यह समझना चाहिए कि सामान्यता एवं असामान्यता पूर्णत: पृथक् कक्षों की तरह नहीं हैं। वस्तुत: ये एक आयाम पर पड़ने वाली मन की दशाएं हैं जिन पर अधिकांश लोग जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में अपने को स्थित पा सकते हैं। इसलिए हमें यह जानना चाहिए कि चिंता, संभ्रम, या विभ्रम, आक्रामकता, अवसाद आदि जैसे व्यवहार या मनोवैज्ञानिक अवस्थाएं सामान्य व्यक्तियों में भी उसी तरह पाई जाती हैं जैसे मानसिक विकारों से ग्रस्त व्यक्ति के रूप में निदान किए गए किसी व्यक्ति में। वस्तुत: कई व्यावहारिक लक्षण, जो नैदानिक दृष्टि से मानसिक विकारों से जुड़े हैं, केवल मानसिक रोगियों तक ही सीमित नहीं होते वरन् कभी-कभी और कुछ स्थितियों में सामान्य व्यक्ति भी इस तरह के व्यवहारों को करने में लिप्त दिखते हैं। इस तरह, *असामान्यता केवल उस अंश तक सीमित है जिस अंश तक किसी व्यक्ति का व्यवहार-समुच्चय एक समाज की विशिष्ट स्थितियों में अनुपयुक्त है और उस व्यक्ति की सामाजिक क्रियाशीलता एवं समायोजन में समस्याजनक है। इस दृष्टिकोण से प्रत्येक व्यक्ति में असामान्य व्यवहार और मानसिक विकार की संभावना रहती है, विशेष रूप से कठिन परिस्थितियों में।*

असामान्य व्यवहार के मानक

चूंकि 'सामान्य' एवं 'असामान्य' व्यवहारों के बीच अंतर करना आसान नहीं है इसलिए हमें आवश्यक रूप से मानसिक विकारों से जुड़े असामान्य व्यवहारों की ठीक-ठीक पहचान, मूल्यांकन, उपचार एवं रोकथाम के लिए असामान्यता को परिभाषित करने का कोई निकष या कसौटी चाहिए। कुछ व्यवहारों को 'असामान्य' की श्रेणी में सम्मिलित करने की कोई कसौटी निश्चित रूप से होनी चाहिए जिसके आधार पर हम, सहायता प्रदान करने हेतु, मानसिक विकारों से पीड़ित व्यक्तियों की पहचान कर सकें।

'अमेरिकी मनोचिकित्सा परिषद्' ने मानसिक विकारों को परिभाषित एवं वर्गीकृत करने के कुछ मानदंड निश्चित किए हैं जिन्हें व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है। इसी के अनुरूप, मानसिक विकारों को अधोलिखित दो व्यापक निष्कर्षों द्वारा परिभाषित किया जाता है।

1. व्यक्ति में नैदानिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण व्यवहार, या कई व्यवहारों के सेट या लक्षण (जो प्रतिबल/अक्षमता/खतरा से जुड़े हैं) और जो व्यक्ति को कार्य करने में अक्षम बनाते हैं।
2. ऐसे व्यवहार सांस्कृतिक दृष्टि से स्वीकृत या अनुपयुक्त समझे जाते हैं।

इस तरह, ***असामान्य व्यवहार को सांस्कृतिक अनुपयुक्तता एवं व्यक्ति या उसके समूह; समुदाय या समाज के लिए उत्पन्न समस्याओं (अक्षमताओं) के संदर्भ में देखा जाता है।*** असामान्य व्यवहार वाले व्यक्ति के लिए समाज में सुसंगत ढंग से समायोजन करना या कार्य करना कठिन होता है। असामान्यता, किसी व्यक्ति की खुशहाली तथा उसके समाज की खुशहाली पर विपरीत प्रभाव डालती है। इसे और सरल ढंग से कहें तो *असामान्य व्यवहार कुसमायोजित व्यवहार है।* जैसा **कारसन, बुचर और मिनेका** ने कहा है, *"....... व्यवहार असामान्य है, मानसिक विकार का प्रकट लक्षण है, यदि यह सतत् एवं व्यक्ति तथा उस मानव समुदाय की खुशहाली, जिसका वह व्यक्ति एक सदस्य है, के खतरनाक स्तर तक विरुद्ध है।"*

क्रियाकलाप 6.1

असामान्य व्यवहार के प्रति दृष्टिकोण

सामान्य जनता तथा साथ ही साथ किसी मानसिक विकार से ग्रस्त व्यक्ति के परिवार के सदस्यों से बात करके यह जानने का प्रयास कीजिए कि किसी विशिष्ट क्रिया या व्यवहार को किस आधार पर असामान्य कहा जाता है।

आपकी पुस्तक में जो दिया है उससे इसको मिलाकर देखिए।

अब तक आपने पढ़ा

सामान्य एवं असामान्य के बीच अंतर सापेक्षिक है। एक संस्कृति में जो सामान्य हो सकता है वह अन्य संस्कृतियों में असामान्य समझा जा सकता है। चिंता, भय, आक्रामकता, अवसाद आदि व्यवहार या मनोवैज्ञानिक दशाएं सामान्य व्यक्तियों में भी पाई जाती हैं तथा मानसिक विकार वाले व्यक्तियों में भी पाई जाती हैं।

इस तरह, असामान्यता केवल उस अंश तक सीमित है जिस अंश तक किसी व्यक्ति का व्यवहार-समुच्चय एक समाज की विशिष्ट स्थितियों में अनुपयुक्त है और उस व्यक्ति की सामाजिक क्रियाशीलता एवं समायोजन में समस्याजनक है। अमेरिकी चिकित्सा परिषद् के अनुसार मानसिक विकारों को परिभाषित एवं वर्गीकृत करने के मानदंड हैं : (i) व्यक्ति में नैदानिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण व्यवहारों के सेट या लक्षण जो व्यक्ति को कार्य करने में अक्षम बनाते हैं, (ii) ऐसे व्यवहार जो सांस्कृतिक दृष्टि से अनुपयुक्त समझे जाते हैं।

मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण

बहुत से मनोचिकित्सक (मानसिक विकारों से संबंध रखने वाले चिकित्सा विशेषज्ञ) एवं नैदानिक मनोवैज्ञानिक (मानसिक विकारों से संबंधित मनोवैज्ञानिक) इस बात से सहमत हैं कि असामान्यता आधुनिक जीवन का महत्त्वपूर्ण पहलू है, और जो लोग असामान्य व्यवहार का प्रदर्शन करते हैं उनका निदान (Diagnosis) आवश्यक है। निदान, आगे की चिकित्सा निश्चित करने के लिए विशेषज्ञों के बीच सूचना के आदान-प्रदान को सरल बनाता है। किसी भी विशेष स्थिति में समझने, विश्लेषण करने तथा सक्रिय हस्तक्षेप करने में निदान सहायक होता है तथापि, चिकित्सा-मनोवैज्ञानिकों को निदान से आगे जाना चाहिए। उसे प्रत्येक रोगी के निजी अनुभवों को सुनने का प्रयास अवश्य करना चाहिए। ऐसा करके ही एक मनोवैज्ञानिक, मानवीय, संवेदी एवं गहरे स्तर पर रोगी की सहायता कर सकता है।

मानसिक विकारों के वर्गीकरण का प्रयास रोगी के लक्षणों (Symptoms) से शुरू होता है। फिर भी, एक ही तरह के या उसके समान लक्षण विभिन्न मानसिक विकारों में विद्यमान हो सकते हैं। इसलिए, बहुत-सी वर्गीकरण प्रणालियों में व्यक्तिगत लक्षणों को महत्त्व न देकर लक्षणों के एक विशिष्ट समूह या सिंड्रोम (Syndrome) पर विशेष ध्यान दिया जाता है। सिंड्रोम लक्षणों का एक ऐसा समूह होता है जो सामान्यतः इकट्ठे

आपने क्या सीखा II

1. *सामान्य एवं असामान्य व्यवहार के बीच में स्पष्ट अंतर है।* *सही/गलत*
2. *सामाजिक मूल्यों एवं प्रथाओं में बदलाव के साथ सामान्यता की अवधारणा भी बदल जाती है।* *सही/गलत*
3. *असामान्य समझे जाने वाले कुछ व्यवहार कभी-कभी सामान्य व्यक्तियों द्वारा भी प्रदर्शित किए जाते हैं।* *सही/गलत*
4. *असामान्य व्यवहार सांस्कृतिक दृष्टि से उपयुक्त समझा जाता है।* *सही/गलत*
5. *वे व्यवहार जो व्यक्ति में प्रकार्यात्मक अक्षमता उत्पन्न करते हैं, असामान्य व्यवहार कहे जाते हैं।* *सही/गलत*

बॉक्स 6.1 असामान्य व्यवहार पर विचार के परिप्रेक्ष्य

असामान्य व्यवहार को समझने के लिए कई परिप्रेक्ष्य प्रस्तावित हैं। इनका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है।

I. ***जैविकीय परिप्रेक्ष्य :*** 'तोड़े-मरोड़े गए प्रत्येक विकार के पीछे एक वैसा ही अणु होता है', यह अतिरंजित कथन है किंतु असामान्य व्यवहार को समझने में जैविक कारकों के महत्त्व को इंगित करता है। ***जीन*** एवं गुणसूत्रीय अध्ययन, व्यवहार आनुवंशिकी, जैव रसायन तथा अंत:श्रावी ग्रंथियों के क्षेत्र में आधुनिक प्रगति एवं परिणाम तथा स्नायु मनोविज्ञान के क्षेत्र में हुई प्रगति, जैविक कारकों की भूमिका के पक्ष में पर्याप्त प्रमाण प्रस्तुत करती हैं।

II. ***मनो-सामाजिक परिप्रेक्ष्य :*** इसके अंतर्गत कई परिप्रेक्ष्य सम्मिलित हैं जिनमें से प्रमुख का वर्णन उनकी केंद्रीय स्थापनाओं के प्रकाश में किया जाता है।

(अ) *मनोगतिकीय (Psychodynamic)* : असामान्य व्यवहार व्यक्ति के अंदर होने वाले अंतर्द्वंद्वों एवं अनुभवों का प्रकार्य हैं जो दमित होकर अचेतन का अंश बन जाते हैं। इन अंतर्द्वंद्वों से असामान्य व्यवहारों का जन्म होता है।

(ब) *व्यवहारपरक (Behavioural)* कुसमोजनात्मक व्यवहार आवश्यक समायोजनात्मक व्यवहार के सीखने की असफलता तथा अप्रभावी अनुक्रियाओं के सीखने का परिणाम होते हैं।

(स) *मानवतावादी – अस्तित्ववादी (Humanistic - Existential)* : असामान्यता मनुष्य की क्षमताओं और संभावनाओं को विकसित करने की असफलता है यह स्वास्थ्य एवं व्यक्ति की अभिवृद्धि के प्रति व्यक्ति की स्वाभाविक प्रवृत्तियों का अवरोध या विकृत होना है। असामान्य व्यवहार, अस्तित्व से जुड़ी निराशा, चिंता एवं कुंठा के रचनात्मक ढंग से समाधान न कर पाने का परिणाम है।

(द) *संज्ञानात्मक (Cognitive)* : लोग वस्तुओं एवं स्थितियों से नहीं बल्कि अपने द्वारा की गई उनकी व्याख्याओं और समझ से परेशान होते हैं। व्यक्ति की अपनी व्याख्याएं एवं विचार व्यक्ति द्वारा अपने व्यवहार संचालन के लिए सीखी गई योजनाओं (Schemes) एवं अनुभवों के प्रकार पर आधारित होते हैं; जैसे — 'सभी साधु लोग प्रबुद्ध एवं धार्मिक व्यक्ति होते हैं।'

(य) *अंतर्वैयक्तिक:* विगत जीवन अथवा वर्तमान असंतोषजनक अंतर्वैयक्तिक संबंध बहुत से कुसमायोजनात्मक व्यवहारों के आधारभूत कारण हैं।

III. ***सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य :*** *कुसमायोजनात्मक व्यवहार सामाजिक परिवर्तनों, त्रासदियों का सक्षम ढंग* से सामना करने की असफलता का परिणाम है तथा आंशिक रूप से सही व्यक्ति की सामाजिक समर्थन व्यवस्था की असफलता है।

IV. ***बहुआयामी परिप्रेक्ष्य :*** कुछ लोग ऊपर विवेचित विभिन्न दृष्टिकोणों में से किसी अकेले दृष्टिकोण को स्वीकार करने के बदले असामान्य व्यवहार को समझने के लिए सभी उपागमों के समाकलन को महत्त्व देते हैं।

मानसिक विकारों संबंधी विभिन्न परिप्रेक्ष्य परस्पर असंबद्ध नहीं हैं, प्राय: किसी मनोविकार के बारे में सर्वोत्तम समझ कई दृष्टिकोणों के उपयोग करने से उत्पन्न होती है। वर्तमान में बहुत से चिकित्सा मनोवैज्ञानिक असामान्य व्यवहार का एक 'समाकलित मॉडल' विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं।

मिलता है। अध्ययनकर्ताओं ने मानसिक विकारों का कई ढंग से वर्गीकरण किया है। इस समय वर्गीकरण की दो प्रमुख प्रणालियां प्रचलन में हैं। एक **व्याधियों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण** (International Classification of Diseases - ICD) कहा जाता है। यह विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा मान्य है। इसमें दैहिक एवं मानसिक दोनों तरह के विकारों का विवरण है और यह पूरे विश्व में प्रयुक्त है। वर्तमान में इसका **दसवां संस्करण** (ICD-10) प्रचलन में है। तथापि जिस वर्गीकरण की क्रमश: लोकप्रियता बढ़ रही है वह **मानसिक विकारों की नैदानिक एवं सांख्यिकीय निर्देशिका** (Diagnoitc and Statistical Manual of Mental Disorders या DSM) है। यह अमेरिकन मनोचिकित्सा परिषद् द्वारा विकसित है और वर्तमान में इसका **चतुर्थ संस्करण** (DSM-IV) प्रचलन में है।

डी. एस. एम. एक ऐसी प्रणाली है जो व्यक्ति के निदान, उपचार, पूर्वानुमान, एवं प्रबंधन में चिकित्सा-मनोवैज्ञानिकों को सहायता प्रदान करती है। यह प्रणाली

मनोविकारों का वर्गीकरण लक्षणों अर्थात् विचारों, संवेगों एवं व्यवहारों के आधार पर करती है। यह मनोनिदान की ऐसी प्रणाली को अपनाती है जो कई आयामों पर आधृत (Multiaxial) है। वह केवल लक्षणाश्रित (Symptomatic) नहीं है। एक मनोचिकित्सक व्यक्ति की कार्यप्रणाली के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में सूचनाएं एकत्र करने का प्रयत्न करता है; जैसे – क्या उसके सम्मुख कभी विकासात्मक समस्याएं आई थीं? (Axis II), क्या उसे कभी औषधीय या दैहिक समस्याओं का सामना करना पड़ा था? जैसे – उच्च रक्तचाप आदि (Axis III); वर्तमान प्रतिबल क्या हैं? (Axis IV), और समायोजनात्मक कार्यप्रणाली का वर्तमान स्तर क्या है? (Axis V)। इस तरह डी. एस. एम. पांच अलग-अलग विमाओं या अक्षों पर व्यक्ति के बारे में निर्णयों को बताता है।

अपने प्रतिदिन के प्रेक्षण में हम भिन्न-भिन्न स्तर की तीव्रता एवं अवधि वाले सभी प्रकार के विशृंखलित व्यवहार देखते हैं। एक छोर पर गंभीर रूप से विशृंखलित व्यक्ति हैं जिन्हें मनोविकृत (Psychotic) कहा जाता है। दूसरे छोर पर वे व्यक्ति हैं जो दुखी हैं, स्नेह, दूसरों से जुड़ने, कार्य करने, या अपने जीवन में अर्थ का अनुभव करने की योग्यता में सीमित हैं। ये सब कम तीव्रता वाली समस्याओं तथा कुसमायोजन के लक्षण हैं। इन दोनों के बीच ऐसे लोग हैं जो चिंतित, भयभीत, ध्यान आकृष्ट करने वाले, कातर, अनावश्यक रूप से अनुदार, असहनशील, शर्मीले, आत्म-केंद्रित, अपरिपक्व, आवेगी, पराजित एवं अपने को व्यर्थ समझने वाले होते हैं। विविध प्रकार के असामान्य व्यवहारों का विश्लेषण विभिन्न प्रकार के सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्यों की दृष्टि से किया जाता है। आपको इसके बारे में और अधिक जानकारी पाने का प्रयास करना चाहिए (बॉक्स 6.1 देखिए)।

असामान्य व्यवहार के कारक

असामान्य व्यवहार संबंधी विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोण उन कारकों पर बल देते हैं जो असामान्य व्यवहार के विकास में योगदान देते हैं। फिर भी, यह ध्यान देने की बात है कि असामान्य व्यवहार के कारण कई तरह के होते है। कारणों के रूप में उपस्थित होने वाले समूह निम्नलिखित हैं :

जैविक कारक

मानसिक विकारों में अंतर्निहित जैविक कारक विविध प्रकार के हैं। इनमें आनुवंशिक दोष, गुणसूत्रीय गड़बड़ियां, अंतःस्रावी व्यवधान, शरीर-रचना की दुर्बलताएं, मस्तिष्क की क्रियाप्रणाली में अव्यवस्था, एवं शारीरिक वंचन आदि सम्मिलित हैं। ये सभी अकेले या संयुक्त रूप से असामान्य व्यवहार को जन्म दे सकते हैं।

यदि माता-पिता से दोषपूर्ण जीन संतान को मिलते हैं तो वे शारीरिक या मानसिक विकार उत्पन्न कर सकते हैं। ऐसा पाया गया है कि कुछ मनोविकारों; जैसे – मनोविदलता एवं उत्साह-विषाद मनोविकृति, का सशक्त आनुवंशिक आधार है। इसी तरह 'डाउन सिंड्रोम' (Down's Syndrome) नामक मानसिक मंदता की तीव्र स्थिति गुणसूत्रों के 21वें युगल में एक अतिरिक्त गुणसूत्र के संयुक्त होने के कारण पैदा होती है। पुनश्च छोटे बच्चों में एक प्रकार की तीव्र मानसिक मंदता, 'क्रेटिनिज्म' (Cretenism) थाइराइड ग्रंथि से थाइराक्सिन हारमोन के अल्प स्राव के कारण होती है। शारीरिक गठन एवं शरीर रचना के अन्य पहलू भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे प्रतिबल के प्रति हमारी मूलभूत प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्तियों को निर्धारित करते हैं और, फलस्वरूप, प्रतिबल के साथ हमारा अनुकूलन निर्धारित करते हैं। **मस्तिष्कीय क्षति एवं स्नायु संचरण संबंधी अक्षमता** (Neurotransmitter dysfunction) बहुत अंश तक विभिन्न प्रकार के लक्षणों एवं मानसिक विकारों के लिए उत्तरदायी हैं। अंत में, कुपोषण एवं विश्राम के अभाव के कारण भी दैहिक संतुलन बिगड़ जाता है। अतिशय मात्रा में दैहिक वंचन भी मानसिक असामान्यताओं को जन्म देता है।

मनोवैज्ञानिक कारक

जैविक कारकों की तुलना में असामान्य व्यवहार के पैदा होने में मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका कम विशिष्ट एवं कम पूर्वकथनीय है। ऐसा इसलिए है कि इन कारकों को पहचानना तथा इनका मापन करना अपेक्षाकृत कठिन है। ये अच्छी तरह परिभाषित नहीं हैं तथा अनिश्चित ढंग से अप्रत्यक्ष रूप से कार्य करते हैं। इन कारकों के प्रभाव के बारे में अच्छी तरह से भविष्यकथन नहीं किया जा सकता है। व्यक्ति की अव्यवस्थित पहचान का विकास, दोषपूर्ण एवं अचेतन अभिप्रेरकों की प्रबलता, बचपन के प्रारंभिक दिनों में मातृत्व के अभाव एवं सांवेगिक वंचन, तथा मानसिक सदमा (अभिघात) महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनुपयुक्त पालन-पोषण; जैसे – अतिशय सुरक्षा, बच्चों से अयथार्थ अपेक्षाएं रखना, अत्यधिक उदारता एवं

बॉक्स 6.2 **डी.एस.एम. IV : एक रूपरेखा**

सामान्यत: शैशवावस्था, बचपन या किशोरावस्था में पहली बार पहचाने गए मनोविकार
मानसिक मंदता
सीखने संबंधी विकार
क्रियात्मक-कौशल संबंधी विकार
संचार संबंधी विकार
व्यापक विकासात्मक विकार
ध्यान में कमी एवं ध्वंसात्मक व्यवहार संबंधी विकार
शैशवावस्था या प्रारंभिक बचपन के पोषण एवं खाने संबंधी विकार
टिक मनोविकार
निरसन मनोविकार
शैशवावस्था , बचपन या किशोरावस्था के अन्य विकार

उन्माद, मनोभ्रंश, स्मृति हानि एवं अन्य संज्ञानात्मक विकार
उन्माद
मनोभ्रंश
स्मृति संबंधी विकार
अन्य संज्ञानात्मक विकार
सामान्य मानसिक स्थिति के कारण मानसिक विकार

मादक पदार्थ संबंधी विकार
मद्यसेवन संबंधी विकार
एम्फैटेमाइन संबंधी विकार
कैफीन संबंधी विकार
कैनबिस संबंधी
कोकीन संबंधी
हॉलसिनेजीन संबंधी
इनहेलेंट संबंधी
निकोटीन संबंधी
ओपियम संबंधी

मनोविदलता एवं अन्य मनोविकृतियां
मनोविदलता
सिजाफ्रेनिफार्म विकार
मनोविदलता प्रभावी विकार
संभ्रम संबधी विकार
संक्षिप्त मनोविकृतियां
अंशधारित मनोविकृतियां

मनोभाव संबंधी विकार
अवसादीय विकार
द्विध्रुवीय विकार

चिंता मनोविकार
एगोराफोबिया रहित संत्रस्तता विकार
एगोराफोबिया सहित संत्रस्तता विकार
एगोराफोबिया (संत्रास रहित)
विशिष्ट दुर्भीति
सामाजिक दुर्भीति
मनोग्रस्ति मनोबाध्यता विकार
पश्चात्-अभिघातज प्रतिबल संबंधी विकार
तीव्र प्रतिबल संबंधी विकार
सामान्यीकृत चिंता मनोविकार

सोमैटोफार्म मनोविकार
कायाकरण विकार
अविभेदित सोमैटोफार्म विकार
रूपांतर मनोविकार
पीड़ा विकार
हाइपोकांड्रियेसिस
बाडी डिस्मारफिक विकार

कल्पना से बनाए गए विकार
विघटन से संबंधी विकार
विच्छेदनकारी स्मृति लोप
विच्छेदनकारी रचना
विच्छेदित पहचान विकार
निर्वैयक्तीकरण मनोविकार

यौन एवं लिंग की पहचान संबंधी विकार
यौन संबंधी अक्षमता
कामेच्छा संबंधी विकार
यौन उद्वेलन संबंधी विकार
यौनक्रिया संबंधी विकार
यौन-कष्ट संबंधी विकार
पैराफिलिया
लिंग पहचान संबंधी विकार

भोजन संबंधी विकार
एनोरेक्सिया नारवोसा
बुलीमिया नारवोसा

निद्रा संबंधी विकार
प्राथमिक निद्रा विकार

क्रमशः ...

अनिद्रा विकार
पैरासोम्निया
आवेग-नियंत्रण मनोविकार (अन्यत्र अवर्गीकत)
आवर्तक विस्फोटी मनोविकार
क्लेप्टोमैनिया
पाइरोमैनिया
विकृतद्यूत व्यसन
ट्रिकोटिलोमैनिया

समायोजन संबंधी विकार
समायोजन मनोविकार

व्यक्तित्व मनोविकार
आशंकित व्यक्तित्व विकार
मनोविदलक व्यक्तित्व विकार
मनोविदलता सदृश व्यक्तित्व विकार
समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार
सीमारेखीय व्यक्तित्व विकार
उन्मादी व्यक्तित्व विकार
आत्ममोही व्यक्तित्व विकार
परिहार व्यक्तित्व विकार
आश्रित व्यक्तित्व विकार
मनोग्रस्ति-मनोबाध्यता व्यक्तित्व विकार

अतिशय आसक्ति, असंगत पुरस्कार एवं दंड, दोषपूर्ण संचार एवं अवांछित माता-पिता के मॉडल असामान्य व्यवहार के विकास के साथ महत्त्वपूर्ण ढंग से संबंधित पाए गए हैं। कुसमायोजनात्मक मैत्री संबंध भी असामान्य व्यवहार को जन्म देने में सहायक होते हैं। पर्यावरण में विद्यमान प्रतिबलकों के कारण दबाव का अनुभव सामान्य मनोवैज्ञानिक एवं शरीर क्रियात्मक कार्य प्रणाली में व्यवधान पैदा करके व्यक्ति में विक्षोभ उत्पन्न करता है। प्रतिबल (Stress) सामान्यत: मन एवं शरीर दोनों पर ऋणात्मक प्रभाव डालता है। फिर भी, प्रतिबल बहुतों के लिए एक उद्दीपक भी है और नई प्रेरणा एवं उत्साह भी ले आता है। प्रतिबल एक व्यक्ति के लिए उस समय हानिकारक होता है जब व्यक्ति प्रतिबलकों का सामना करने में अपेक्षाकृत अक्षम सिद्ध होता है। आप अध्याय 5 में प्रतिबलों के बारे में पढ़ चुके हैं।

सामाजिक-सांस्कृतिक कारक

ये कारक भी मनोविकारों के उत्पन्न होने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनमें सांस्कृतिक भिन्नता पाई जाती है। उदाहरणार्थ, गरीबी, विकसित होने वाले बच्चों को सामना करने के संसाधनों से सज्जित नहीं कर पाती और उन्हें मनोविकारों के प्रति और संवेदनशील बना देती है। पूर्वाग्रह, भेदभाव, बेरोजगारी, स्त्री-पुरुष के बीच असमानता, तीव्रगामी सामाजिक एवं तकनीकी परिवर्तन इत्यादि गहरे स्तर पर एवं जटिल ढंग से कार्य करते हैं और मनोविकारों को जन्म देने में सहायक होते हैं। दुर्भाग्य से इन कारकों के बारे में हमारी जानकारी सीमित है।

कारणों के प्रकार : प्राथमिक, पूर्वप्रवृत्त, अवक्षेपित और प्रबलनकारी

मनोविकारों के कारण विकार की उत्पत्ति के साथ भिन्न-भिन्न प्रकार का संबंध रखते हैं। इस दृष्टि से चार प्रकार के कारण होते हैं। प्राथमिक कारण एक ऐसी दशा है जिसकी उपस्थिति किसी मानसिक विकार के घटित होने के लिए अनिवार्य रूप से आवश्यक है, किंतु मनोविकार अन्य कारकों की उपस्थिति या अनुपस्थिति के कारण घटित हो भी सकता है या नहीं भी। **पूर्वप्रवृत्त** कारण एक ऐसी दशा है जो पहले आती है किंतु बाद में विकार के घटित होने की संभावना को बढ़ाती है। यह मनोविकार का शिकार होने में व्यक्ति की संवेदनशीलता को बढ़ाती है। **अवक्षेपित** कारण एक ऐसी तात्कालिक दशा है जो मनोविकार को उत्प्रेरित करती है। **प्रबलनकारी** कारण एक ऐसी दशा है जो पहले से ही घटित असामान्य व्यवहार को बनाए रखने में सहायक होती है।

किसी विशेष मनोविकार की ओर पूर्वप्रवृत्त होना **डाइथेसिस** (Diathesis)या रोगोन्मुखता कहलाता है। दूसरे शब्दों में, लोग विशिष्ट मनोविकारों के लिए कुछ संवेदनशीलता रखते हैं। इसका कारण व्यक्ति की बनावट या व्यक्तित्व में निहित होता है। कुछ प्रतिबल या परिवेश द्वारा व्यक्ति पर अत्यधिक मांग व्यक्ति को समायोजन करने के लिए विवश करती है। व्यक्ति अपने पास उपलब्ध संसाधनों को सक्रिय करके ऐसा करने का भरसक प्रयास करता है। फिर भी, एक बिंदु ऐसा आता है जब व्यक्ति इन अतिशय मांगों का सामना नहीं कर पाता है और टूटने लगता है। इसे **मानसिक विकारों की अभिव्यक्ति** के रूप में जाना जाता है। इस संदर्भ में,

जैविक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है। तथापि, इन सबकी पारस्परिक अंतर्क्रिया विशेष महत्त्व की है।

अब तक आपने पढ़ा

मानसिक विकार कई तरह से वर्गीकृत किए गए हैं। अमेरिकी मनोचिकित्सा परिषद् द्वारा तैयार की गई 'मानसिक विकारों की नैदानिक एवं सांख्यिकीय निर्देशिका' (DSM) लोकप्रिय है। असामान्य व्यवहार के 'कारण' जैविक कारकों; जैसे - आनुवंशिक दोष, गुणसूत्रीय असामान्यताएं, मस्तिष्क की दोषपूर्ण कार्य क्षमता आदि से संबंधित हैं। असामान्य व्यवहार के जन्म में मनोवैज्ञानिक कारक (वंचन, मानसिक आघात, प्रतिबल आदि) भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मनोविकारों के आरंभ के संदर्भ में कारण, प्राथमिक (विकार घटित होने की पूर्ववर्ती आवश्यक दशा), पूर्वप्रवृत्त (दशा जो पहले आती है और मानसिक विकार के घटित होने के अवसर को बढ़ाती है), अवक्षेपी (तात्कालिक दशा जो मनोविकार को उत्प्रेरित करती है) या प्रबलनकारी (घटित असामान्य व्यवहार को बनाए रखने की उन्मुख दशा) हो सकते हैं।

आपने क्या सीखा III

1. *सामान्यतः एक साथ पाया जाने वाला लक्षणों का समूह ——— है।*
2. *गुणसूत्रीय विचलन के कारण उत्पन्न मानसिक मंदता का नाम ——— है।*
3. *पोषाहार विषयक न्यूनता एवं विश्राम की कमी ——— उत्पन्न करते हैं।*
4. *अतिशय मांगों का सामना करने में व्यक्ति की असफलता के फलस्वरूप उत्पन्न विघटन ——— की अभिव्यक्ति माना जाता है।*
5. *एक ——— कारण मनोविकारों का शिकार होने में व्यक्ति की संवेदनशीलता को बढ़ा देता है।*
6. *एक मनोविकार की ओर पूर्वप्रवृत्त होना ——— कहलाता है।*

प्रमुख मानसिक विकृतियां

जैसा आपने बॉक्स 6.2 में देखा है कि विकृतियों की सूची बहुत लंबी है और सबको समझना आपके लिए संभव नहीं है। इसलिए यहां पर विवेचन के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण विकृतियां ही चुनी गई हैं। इनमें चिंता मनोविकृति, दैहिक आधार की मनोविकृति, विच्छेदनकारी विकृतियां, मनोभाव विकृतियां, मनोविदलक एवं संभ्रमात्मक विकृतियां, पदार्थ संबंधी विकृतियां, बचपन एवं किशोरावस्था की व्यवहार विकृतियां तथा व्यक्तित्व संबंधी मनोविकृतियां सम्मिलित हैं। आइए हम इनमें से प्रत्येक को इनकी मुख्य विशेषताओं के संदर्भ में समझें।

चिंता मनोविकार

चिंता मनोविकार कई प्रकार के होते हैं। इसके मुख्य प्रकारों में **सामान्यीकृत (Generalised) चिंता विकार, आतंक संबंधी (Panic) विकार, दुर्भीति (Phobia) के विविध प्रकार, मनोग्रस्त-मनोबाध्यता विकार (Obssesive Compulsive) दैहिक आधार वाले (Somatoform) विकार, वियोजक विकार (Dissociative) विकार एवं पश्चात् आघातीय प्रतिबल विकार (Post traumatic Stress Disorder-PTSD)** सम्मिलित हैं। आरंभ में बहुत से मनोचिकित्सक चिंता मनोविकार से पीड़ित लोगों को 'स्नायु-विकृत' (Neurotic) कहते थे। वर्तमान वर्गीकरण योजना चिंता मनोविकार के समूह में विभिन्न लक्षण संरूपों को सम्मिलित करने की कसौटी के रूप में निर्धारित चिंता की स्पष्ट एवं प्रकट उपस्थिति का उपयोग करती है। इसमें व्यक्ति सामान्य अथवा विशिष्ट परिस्थितियों में अत्यधिक चिंतित रहते हुए भी यथार्थ के साथ पर्याप्त संपर्क बनाए रखता है और उसे चिकित्सा-केंद्र में भर्ती होने की बहुत कम आवश्यकता पड़ती है। विविध प्रकार की चिंता मनोविकृतियों में विस्तृत क्षेत्र के लक्षण-प्रतिरूप अंतर्निहित हैं। आमतौर पर रोगी (1) सामान्य व्यक्ति की तुलना में बार-बार चिंता, परेशानी, भय और शुबहा या शंका का तीव्र एवं लंबी अवधि तक अनुभव करते हैं, तथा (2) वे इन भावनाओं का धार्मिक कृत्य की तरह किए जाने वाले व्यवहारों या पुनरावृत्त विचारों के माध्यम से सामना करने का प्रयास करते हैं जो चिंता को थोड़ा कम कर सकती है, या वे चिंता को उत्प्रेरित करने वाली स्थितियों का परिहार करते हैं।

सामान्यीकृत चिंता मनोविकार : यह अवास्तविक एवं अत्यधिक मात्रा में चिंता से युक्त विकार है। पारंपरिक रूप में इसका वर्णन 'स्वच्छंद प्रवाहमान (Free floating) चिंता' के रूप में किया जाता था, जो महीनों या

तालिका 6.1 सामान्यीकृत चिंता मनोविकार में मानसिक एवं दैहिक लक्षण

मानसिक लक्षण	दैहिक लक्षण
• बेचैनी (घबराहट)	• थका हुआ अनुभव करना
• तनाव	• चक्कर आना (व्याकुलता)
• परेशानी एवं आशंका	• बार बार मूत्र त्याग करना
• अनिद्रा	• बढ़ी हुई धड़कन
• एकाग्रता में कठिनाई	• मूर्च्छा का अनुभव
• अत्यधिक मात्रा में सतर्कता	• श्वास लेने में कठिनाई
	• पसीना आना
	• कंपकंपाहट होना
	• गला सूखना

इससे भी अधिक समय तक बनी रहती थी और तात्कालिक जीवन अनुभवों पर आधारित नहीं होती थी। सामान्यीकृत चिंता विकारों से पीड़ित व्यक्ति उन विशेषताओं का प्रदर्शन करते हैं जो तालिका 6.1 में प्रस्तुत हैं। यह एक सामान्य विकार है और मोटे तौर पर पूरी जनसंख्या का पांच प्रतिशत (5%) अपने जीवन में किसी-न-किसी समय इससे पीड़ित होती है।

आतंक मनोविकृति : इसकी विशेषता यह है कि इसमें अप्रत्याशित दुर्दमनीय एवं प्रकट रूप में जिसकी व्याख्या न की जा सके ऐसे आतंक का अचानक दौरा पड़ता है जो 5-10 मिनट के अंदर अपने शिखर पर पहुंच जाता है। बढ़ी हुई धड़कन एवं श्वसन क्रिया, जल्दी-जल्दी साँस लेना, सीने में बेचैनी, कंपकंपी, पसीना निकलना, चक्कर आना और निरुपाय होने का भाव आदि इस तरह के दौरे के प्रमुख लक्षण हैं। सामान्यत: ये दौरे थोड़े समय बाद समाप्त हो जाते हैं। इस तरह से दौरे की आकस्मिकता प्राय: अत्यंत विक्षोभकारी होती है क्योंकि रोगी किसी विशेष स्थिति या घटना से इसका संबंध जोड़ने में असफल रहता है। इसके फलस्वरूप 'पूर्वाभासी चिंता' (Anticipatory anxiety) विकसित हो जाती है और क्रमश: रोगी की जीवन शैली को बदल देती है अर्थात् रोगी सार्वजनिक स्थलों पर जाने से कतराता है तथा परिहार व्यवहार रोगी के कार्य अथवा अन्य क्रियाओं में हस्तक्षेप करने लगता है। यह विकार वैयक्तिक तनाव में प्रतिफलित होता है और प्राय: परिवार के सदस्यों के आपसी संबंधों को कमजोर कर देता है।

सामान्यीकृत चिंता विकृति, तीव्र चिंता विकृति से चिंता के प्रसार की दृष्टि से भिन्न है। पहली विकृति की तुलना में दूसरी में चिंता अधिक केंद्रित एवं तीव्र होती है। तीव्र चिंता विकृति 'प्रेशर कुकर' से अचानक गैस (दबाव) निकलने की तरह है जिसमें पहले एवं बाद में पूर्णत: शांति बनी रहती है। तीव्र चिंता विकृति वाले लोग हर समय चिंतित नहीं होते जैसा कि सामान्यीकृत चिंता विकृति में होता है।

दुर्भीति मनोविकृति : हममें से हर कोई किसी-न-किसी चीज से डरता है। अधिकतर ये भय वास्तविक और हमारे सम्मुख आए संकट की दृष्टि से उपयुक्त होते हैं। ये सामान्य भय हैं। तथापि, बहुत से लोग अनुपात से अधिक भय रखते हैं, अबोधगम्य प्रतीत होते हैं तथा ऐच्छिक नियंत्रण से परे होते हैं। इन्हें विशिष्ट वस्तुओं, व्यक्तियों या स्थितियों से भय होता है। वे इनसे बचने का प्रयत्न करते हैं और यह उनके जीवन को कठिन बना देता है। पारंपरिक रूप से, दुर्भीतियों का नामकरण यूनानी या लैटिन प्रत्ययों (Prefixes), जो भयकारी वस्तु के प्रतीक हैं, की सहायता से किया गया है। किंतु वर्तमान में (आजकल) इन्हें थोड़ी ही श्रेणियों में समूहीकृत किया गया है। जैसे, कुछ लोगों को मंच पर बोलते समय या अजनबी व्यक्ति से बात करते समय आवाज खो जाने का भय होता है। ये विवेकहीन भय **सामाजिक दुर्भीतियों** के रूप में जाने जाते हैं। असामाजिक विवेकरहित भय को **विशिष्ट दुर्भीतियां** कहा जाता है जैसे बिल्ली या चूहे का भय। सार्वजनिक स्थलों के भी विवेकरहित भय होते हैं जिन्हें **विवृत-स्थान-भीति** (Agoraphobia) कहा जाता है।

मनोग्रस्तता-मनोबाध्यता विकार : मनोग्रस्ति एक असुखद एवं अवांछित विचार है जो व्यक्ति द्वारा प्रतिरोध की

कोशिश के बावजूद मन में बार-बार आता रहता है। अत्यधिक सामान्य मनोग्रस्तियां हैं; यौन संबंधी, आक्रामक, धार्मिक तथा संदूषण एवं संदेह की। किसी प्रिय व्यक्ति को मार डालने का बार-बार आता विचार या निरंतर इस बात की चिंता करना कि काम पर जाते समय गैस स्टोव बंद किया या नहीं, मनोग्रस्तता के उदाहरण हैं।

मनोबाध्यता एक ऐसी क्रिया या क्रियाओं की शृंखला है जिसे बार-बार करने के लिए व्यक्ति, यह जानते हुए भी कि यह व्यर्थ क्रिया है, बाध्यता का अनुभव करता है, जैसे – बार-बार हाथ धोना। बाध्यता क्रियाओं के अधिक प्रचलित रूप हैं गिनना, व्यवस्थित करना, जांच करना, सफाई करना अथवा मानसिक रूप से मंत्रों या अंकों की शृंखला को दुहराना।

प्राय: मनोग्रस्तता और मनोबाध्यता साथ-साथ सक्रिय होते हैं, अर्थात् मनोग्रस्तजन्य विचार बाध्यता क्रियाओं को उत्पन्न करते हैं तथापि, इन विकृतियों से पीड़ित एक-चौथाई लोग केवल ग्रस्तता विचार रखते हैं, उन पर क्रिया नहीं करते। इसके विपरीत, बाध्यता क्रियाओं का सदैव ग्रस्तता के कारण उत्पन्न होना आवश्यक नहीं है।

स्वस्थ व्यक्ति, कुछ ग्रस्तता-बाध्यता प्रवृत्तियों से युक्त रह कर, अति सावधानी के साथ, सक्षम ढंग से कार्य करने की क्षमता रखते हैं और अपनी दैनिक क्रियाओं का सफलतापूर्वक संचालन करते हैं। कुछ तरह के कार्यों में वे अति कुशल होते हैं; जैसे – बैंक-कैशियर, प्रयोगशाला तकनीशियन, अथवा मशीन डिजाइन (अभिकल्प) के कार्य। इनमें से अधिकांश उच्च स्तर की उपलब्धि अर्जित करते हैं। फिर भी, मनोग्रस्त व्यक्ति कभी-कभी बुरी तरह असफल सिद्ध होते हैं, विशेष रूप से ऐसे कार्यों में जिनमें जनता से निबटना निरंतर आवश्यक होता है। जब मनोग्रस्तता या बाध्यता क्रियाएं दैनिक जीवन के क्रियाकलापों में हस्तक्षेप करने लगती हैं तो यह एक प्रधान समस्या हो जाती है और विशेषज्ञों द्वारा ध्यान देना आवश्यक हो जाता है व्यवस्था के बजाय, ऐसे लोग, संशय, अव्यवस्था एवं रुकावट पैदा करते हैं।

दैहिक आधार की मनोविकृतियां : 'सोमा' शब्द का अर्थ है देह (शरीर) और इसलिए, इन विकृतियों का संबंध दैहिक समस्याओं से है। इससे ग्रस्त व्यक्ति लंबे समय तक किसी गंभीर दैहिक समस्या की शिकायत करता है परंतु उसकी चिकित्सकीय परीक्षा में कोई आंगिक (Organic) आधार नहीं मिलता। ऐसे लोग बार-बार चिकित्सा-सहायता खोजते हैं। इस तरह, दैहिक अक्षमता की गंभीर शिकायतों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की अभिव्यक्ति होती है। दैहिक आधार वाली विकृतियों के मुख्य प्रकार नीचे वर्णित हैं।

(i) दैहीकरण (Somatisation) मनोविकृति : इस मनोविकृति में सर्वाधिक सामान्य शिकायतें सिरदर्द, थकान, धड़कन, पेट दर्द, आंत की परेशानी, एवं अस्पष्ट शारीरिक दर्द हैं। यह आश्चर्य नहीं है कि ऐसे रोगी बार-बार चिकित्सक के पास जाते हैं, उन्हें बदल देते हैं और यहां तक कि अनावश्यक शल्य क्रिया भी कराते हैं। उनको विश्वास होता है कि वे बीमार हैं, इसके समर्थन में लंबा और विस्तृत इतिहास बताते हैं और बहुत-सी औषधियां लेते हैं। वे दूसरों को अपनी आत्म-केंद्रिता, अपरिपक्वता, और अतिशय उत्तेजनात्मकता से प्रभावित करते हैं। उनकी शिकायतें नाटकीय, अस्पष्ट एवं अतिरंजित होती हैं। ये लोग रोगभ्रम (Hypochondriac) वाले व्यक्तियों से भिन्न होते हैं क्योंकि रोग-भ्रम वाला व्यक्ति किसी विशेष बीमारी से ग्रस्त होने के भय को महत्त्व देता है जबकि ये लोग लक्षणों से ग्रस्त रहते हैं।

(ii) रूपांतरण मनोविकार : ऐसे विकारों से प्रभावित व्यक्ति ऐच्छिक क्रियात्मक या सांवेदिक कार्य क्षमता को प्रभावित करने वाली कमियों के लक्षणों का प्रदर्शन करते हैं, जो बीमार होने का संकेत देती हैं। मनोवैज्ञानिक कारक इन लक्षणों से जुड़े समझे जाते हैं क्योंकि ये लक्षण शरीर संरचना के वास्तविक तथ्यों के आधार के बिना ही दिखाई देते हैं और इनकी परिणति दु:खपूर्ण जीवन के अनुभवों में होती है। लकवा, आवाज खत्म हो जाना, द्वित्व वाली दृष्टि, चयनात्मक श्रवण, दुसह्य स्वरयंत्र शोथ अथवा मूकता (**Severe laryngitis or mutism**) आदि ऐसी विकृतियां हो सकती हैं। रोग के लक्षण सांवेदिक, गतिवाही या आंतरिक स्वरुप वाले हो सकते हैं। ऐसे रोगियों में अप्रत्यक्ष लाभ (ध्यान या स्नेह खोजना), जो अन्य किसी तरह नहीं मिल सकता, प्रकट रूप से दिखाई पड़ता है। फिर भी निष्कर्ष पर पहुंचने के पूर्व, किसी चिकित्सा संबंधी कारण का निवारण कर लेना सुरक्षित होता है।

(iii) रोग-भ्रम मनोविकार : इसकी पहचान तब होती है जब व्यक्ति विपरीत साक्ष्यों एवं चिकित्सकीय आश्वासनों के बावजूद, यह विश्वास करता है कि उसे एक गंभीर बीमारी है। ये लोग रोगग्रस्त होने एवं शारीरिक अंगों के साथ लगाव होने के बारे में ग्रस्ततापूर्ण दिलचस्पी रखते हैं।

ऐसे व्यक्ति अपनी बीमारियों के लक्षणों को खोजने में व्यस्त रहते हैं। डॉक्टर के आश्वासन देने के पश्चात् भी वे अकसर विश्वास नहीं कर पाते कि वे पूर्णतया स्वस्थ हैं।

इस प्रकार, दैहिक आधार वाली विकृतियां दैहिक लक्षणों की ऐसी मनोविकृतियां हैं, जिनकी व्याख्या चिकित्सकीय आधार पर (शारीरिक क्रियाओं के तात्कालिक ज्ञान द्वारा) नहीं की जा सकतीं और विश्वास किया जाता है कि इनके घटित होने एवं बने रहने का मनोवैज्ञानिक आधार है।

वियोजनात्मक मनोविकार : ये विकार सदैव रोगात्मक प्रकृति के नहीं समझे जाते हैं। वस्तुत:, बहुत से समाजों में ऐसे व्यवहार सांस्कृतिक-धार्मिक अनुभवों के रूप में भी ग्रहण किए जाते हैं। इनमें लंबी अवधि की स्मृति का लोप, अलगाव की भावना, एवं 'स्व' (Self) का अनेक दशाओं में खंडन सम्मिलित हैं। इस मनोविकार के मुख्य प्रकार नीचे वर्णित हैं।

(i) वियोजनात्मक स्मृतिलोप : ऐसे व्यक्ति अपनी बीमारियों के लक्षणों को खोजने में व्यस्त रहते हैं। डॉक्टर के आश्वासन देने के पश्चात् भी अक्सर विश्वास नहीं कर पाते कि वे पूर्णतया स्वस्थ हैं। डॉक्टर इसमें चयनात्मक रूप से स्मृति का लोप होता है, जो किसी ज्ञात आंगिक परिवर्तनों का परिणाम नहीं होता है। स्मृतिलोप किसी घटना विशेष या किसी समयावधि पर केंद्रित होता है अथवा इतना सामान्यीकृत होता है कि बीता हुआ पूरा जीवन खंड ही भूल जाता है। कुछ लोग अपने अतीत का पुन: स्मरण नहीं कर पाते और कुछ विशिष्ट घटनाओं, व्यक्तियों, स्थानों और वस्तुओं को याद नहीं कर पाते हैं। इन स्मृति लोपों को कोई दुर्घटना या सांवेगिक त्रासदी उत्प्रेरित कर सकती है।

(ii) वियोजनात्मक अभिज्ञान-विकृति : इसके अंतर्गत अप्रत्याशित पलायन और नई पहचान की कल्पना सम्मिलित है। ऐसा व्यक्ति किसी दूरवर्ती स्थान पर नया जीवन शुरू करता है। कई वर्षों के बाद वह 'जाग्रत' हो सकता है एवं एक नई अपरिचित जगह होने से शोकाकुल महसूस कर सकता है।

(iii) बहु-व्यक्तित्व : यह सर्वाधिक नाटकीय किस्म की मनोविकृति है। इसमें दो या अधिक प्राय: परिपूर्ण और एक-दूसरे से भिन्न व्यक्तित्व एक ही व्यक्ति में एक साथ विद्यमान रहते हैं। किसी भी व्यक्तित्व को अन्य व्यक्तित्व के बारे में किसी तरह की जानकारी नहीं होती यह अव्यवस्था बहुत कम व्यक्तियों में पाई जाती है।

मनोभाव मनोविकृतियां

हम प्राय: यह सुनते हैं कि कोई व्यक्ति, जिसे हम प्रसन्न एवं सुसमायोजित समझते थे, अचानक अपना जीवन समाप्त करने की बात कर रहा है। ऐसा व्यक्ति विक्षुब्ध मनोभाव व्यक्त कर रहा है। जब हम जानते हैं कि आत्म हत्या की बात किसी परीक्षा में 'असफलता' के कारण थी, तो उस व्यक्ति को **सांवेगिक दृष्टि से विक्षुब्ध** कहा जाएगा। मनोभाव संबंधी मनोविकृतियां पर्याप्त तीव्रता एवं अवधि वाली सांवेगिक विकृतियां हैं जिन पर तात्कालिक मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक होता है। तीन मुख्य प्रकार की मनोभाव संबंधी विकृतियां निम्नलिखित हैं: **अवसादी** (Depressive)

बॉक्स 6.3 **भारत में मानसिक विकृतियों के घटित होने की दर**

स्थान	वर्ष	जनसंख्या	दर प्रति 1000 जनसंख्या			
			सभी मनो विक्षिप्तियां	मनोविदलता	अपस्मार (मिर्गी)	सभी कारण
बेंगलोर	1983	35,548	3.29	1.83	7.82	11.10
बड़ौदा	1983	39,655	3.25	1.77	1.28	4.60
कलकत्ता	1983	34,582	6.50	2.05	1.71	8.30
पटियाला	1983	36,595	10.96	3.09	3.17	14.10

(स्रोत : आई. सी. एम. आर. बुलेटिन, वोल्यूम. 18, नं. 12, 1988)

बॉक्स 6.4

पश्चात् अभिघाती प्रतिबल मनोविकृतियां
(Post Traumatic Stress Disorders-PTSD))

युद्ध, आतंकवादी आक्रमण, बलात्कार, दंगे, दुर्घटना या बाढ़, भूचाल, अग्निकांड या प्राकृतिक आपदाओं आदि के शिकार अधिकतर लोग तत्काल बाद या आने वाले महीनों में और कभी-कभी वर्षों के लिए दुश्चिंता, अवसाद या जड़ता की दशा में चले जाते हैं। तनाव, अनिद्रा का अनुभव करते हैं तथा एकाग्रता में कठिनाई की शिकायतें करते हैं। उन्हें बार-बार दुःस्वप्न आते हैं जिनमें वे अभिघात या हादसे का पुनः अनुभव करते हैं। अभिघात का प्रसार, अभिघाती घटना से मिलते-जुलते संकेतों की उपस्थिति, और पीड़ित व्यक्ति की दुर्बल 'सामना करने की शैली' ऐसे कुछ कारक हैं जो PTSD के प्रत्यावर्ती दौरे से जुड़े पाए जाते हैं। यह एक विलंबित प्रतिबल प्रतिक्रिया समझी जाती है जो अभिघात के बहुत समय भी बार-बार पुनः घटित होती है। इसके शिकार व्यक्ति प्रतिदिन की घटनाओं के संबंध में सांवेगिक स्मरण एवं अन्य व्यक्तियों से पृथक् होने की भावना का अनुभव करते हैं। इनमें निद्रा संबंधी समस्या, एकाग्रता की कठिनाई, अतिरंजित चौंकने की अनुक्रिया तथा अपराध बोध के लक्षण हो सकते हैं।

मनोविकृतियां, द्विध्रुवीय (Bipolar) **मनोविकृतियां**, एवं **अन्य मनोभाव संबंधी विकृतियां**। अवसादी मनोविकृतियों की तुलना में द्विध्रुवीय विकृतियां बहुत कम पाई जाती हैं।

अवसादयुक्त मनोभावों को मनोभाव मनोविकृतियों से अलग समझना चाहिए। हम सभी अपने जीवन में कभी-न-कभी दुखी, संतप्त या अवसाद युक्त होते हैं। ये भावनाएं बदली के मौसम, परिवार में किसी की मृत्यु, किसी कार्य या सम्मान के खो देने, संबंधों में असफलता, या बड़े आर्थिक घाटे के अवसरों पर घटित होती हैं। तथापि, ये अल्पकालीन तथा अस्थायी अवस्थाएं हैं जो प्रतिबल के लिए अल्पकालीन अनुक्रिया को व्यक्त करती हैं और निर्धारित समय में हम सामान्यतः इन भावनाओं पर विजय पा लेते हैं। यह 'सामान्य अवसाद' है जिसे हममें से अधिकांश कभी-कभी अनुभव करते हैं। यह प्रायः क्षणिक एवं समयबद्ध एक समय होता है तथा प्रायः व्यक्ति द्वारा आत्मावलोकन की अवधि के रूप में होता है।

अवसादी मनोविकृतियां: अवसादी मनोविकृतियों के लक्षण अधिक उग्र एवं लंबे समय तक बने रहने वाले होते हैं। इनमें असंतोष एवं चिंता, भूख में परिवर्तन, निद्रा एवं मनोगत्यात्मक कार्यों में गड़बड़ी, रुचि एवं ऊर्जा में कमी, अपराध बोध, मृत्यु के विचार तथा एकाग्रता में कठिनाई सम्मिलित हैं। अवसादी मनोभाव, तथा जीवन की सभी क्रियाओं में रुचि एवं आनंद का अभाव प्रमुख अवसादी घटनाओं की विशेषताएं हैं। शरीर के वजन में कमी या वृद्धि, निद्रा में गड़बड़ी, उत्तेजित या धीमा व्यवहार, थकान, स्पष्ट चिंतन न कर पाना, मूल्यहीन होने की भावना, एवं मृत्यु तथा आत्महत्या का बार-बार आने वाला विचार इसके सामान्य लक्षण हैं।

द्विध्रुवीय मनोविकृतियां : इसमें अवसाद एवं उल्लास दोनों की अवधि सम्मिलित है। ये तीव्रता के विभिन्न स्तरों वाले (मृदु से अति तीव्र के बीच) हो सकते हैं। उन्मत्त व्यक्ति में उन्नत मनोभाव, बढ़ी हुई मनोगत्यात्मक क्रियाएं और भव्य विचार के लक्षण पाए जाते हैं।

'डिस्थाइमिक' मनोविकृति : यह प्रायः वर्षों तक चलने वाला और कभी-कभी कठिनाई से पहचान में आने वाला; कम कठिनाई उत्पन्न करने वाला मृदुल किस्म का अवसाद है। जो व्यक्ति अवसाद युक्त रहता है उसकी भूख या तो क्षीण होती है या उसमें अत्यधिक खाने की प्रवृत्ति होती है। या तो इन्हें सोने में कठिनाई होती है या ये बहुत अधिक सोते हैं। वे निरंतर थकान, नैराश्य एवं मूल्यहीनता की भावनाओं से पीड़ित रहते हैं। इन्हें एकाग्र रहने एवं निर्णय लेने में भी कठिनाई होती है।

तीव्र अवसाद एवं द्विध्रुवीय मनोविकृतियों में प्रायः आनुवंशिक कारक अंतर्निहित होते हैं। इस दृष्टि से स्नायु-जैविक कारकों की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। मनोभाव मनोविकृतियों के उपचार में विद्युत्-विक्षेपी मनोचिकित्सा (ECT) तथा औषधि चिकित्सा जैसी जैविक मनोचिकित्सा पद्धतियां अधिक प्रभावी पाई जाती हैं। अवसाद के उपचार के लिए सामाजिक कौशलों का प्रशिक्षण तथा संज्ञानात्मक मनोचिकित्सा का भी उपयोग किया जाता है। इसके बारे में आप अध्याय 7 में पढ़ेंगे।

मनोविदलक एवं भ्रांतिमूलक मनोविकृतियां

मनोविदलता मनोविक्षिप्ति की दशा है। यह नाम दो ग्रीक शब्दों से निकला है : *'Sehizo'* जिसका अर्थ है विच्छेद

(विभक्त) और *'Phrene'* जिसका अर्थ है 'मन'। इस तरह मनोविदलता का अर्थ है मन या व्यक्तित्व का विभाजन अथवा विखंडन। कुछ लोग इसे मनोविदलताएं कहना पसंद करते हैं क्योंकि उनका विश्वास है कि यह कोई एकल रोग नहीं है। लगभग एक प्रतिशत जनसंख्या अपने जीवन काल में किसी-न-किसी बिंदु पर इस रोग से पीड़ित होती है। ऐसे व्यक्ति विशेष रूप से ध्यान, प्रत्यक्षीकरण, सोचना, सामाजिक संबंध, अभिप्रेरणा तथा संवेग की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं; जैसे - वे काल्पनिक आवाजें सुनते हैं, दूसरों की समझ में न आने वाली भाषा बोलते हैं, उपयुक्त विषय न रहने पर भी हंसते हैं, और वास्तविकता से संपर्क नहीं रखते।

मनोविदलक अपनी चिंतन विकृतियों (Thought disorders) के लिए विशेष रूप से जाने जाते हैं। वे **भ्रांतियों** (Delusions) या विश्वास से पीड़ित होते हैं, जो स्पष्ट विपरीत साक्ष्यों के बावजूद दूर नहीं होते। भ्रांतियों में प्रमुख हैं **संदर्भ के विचार** जिसमें रोगी विश्वास रखते हैं कि उनके विचार, भावनाएं या क्रियाकलाप किसी अन्य व्यक्ति अथवा किसी मशीन द्वारा चुराए जा रहे हैं या नियंत्रित हो रहे हैं। एक मनोविदलताग्रस्त व्यक्ति, किसी अपरिचित व्यक्ति से अपनी पत्नी को बातें करते देखकर, सोच सकता है कि वे प्रेम में हैं ओर उसे मार डालने की योजना बनाता है। इस तरह के विश्वास को 'उत्पीड़न की भ्रांति' कहा जाता है। मनोविदलता से ग्रस्त व्यक्ति कल्पना कर सकता है कि वह विख्यात है, सुंदर है, समृद्ध या शक्तिशाली है और वे नोबल पुरस्कार प्राप्त कर सकते हैं।

मनोविदलता से ग्रस्त व्यक्ति को निर्मूल भ्रम (Hallucinations) भी होते हैं, जो प्राय: श्रवण संवेदना के क्षेत्र में होते हैं। वे ऐसी आवाजें या आज्ञाएं सुनते हैं जो यथार्थ रूप में वहां उपस्थित नहीं होती हैं। बहुत से मनोविदलता के रोगियों को अवधान, अभिप्रेरणा, और संवेग की विकृतियां होती हैं। वे घंटों, भावहीन चेहरे के साथ विरक्त मुद्रा में बिना किसी अभिव्यक्ति के शांत बैठ सकते हैं। सामाजिक स्तर पर वे सामान्यत: दूसरों के साथ बहुत कमजोर रिश्ता रखते हैं। उनमें वास्तविक दुनिया से अपने को बाहर खींच लेने की क्रमिक प्रवृत्ति होती है जो धीरे-धीरे ह्रास की ओर ले जाती है। तालिका 6.2 में मुख्य प्रकार की मनोविदलताएं वर्णित हैं।

मादक पदार्थ से जुड़ी मनोविकृतियां

एल्कोहल समेत मनोसक्रिय द्रव्य (Psychoactive drugs) भी हमारे विचारों, संवेगों एवं क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। इनका लंबे समय तक उपयोग अभिप्रेरणा, अवधान, एकाग्रता और क्रियात्मक-समन्वय में नकारात्मक बदलाव ला सकता है। तीव्र लालसा, मादक द्रव्यों के लिए बढ़ी हुई सहनशीलता, द्रव्य रोक दिए जाने पर अलग हटने के लक्षण और द्रव्य प्राप्त करने का व्यवहार इन विकृतियों की लक्षणात्मक विशेषताएं हैं। यद्यपि एल्कोहल एक द्रव्य है, किंतु बहुतों के लिए 'गुटका', 'पान-मसाला', 'तंबाकू', अफीम, 'मरीजुआना', जो सभी प्राकृतिक पदार्थ हैं, मनपसंद नशा हो सकते हैं। 'स्मैक' एवं 'इक्सटेसी' जैसे संश्लेषित द्रव्य, जो सार्वभौमिक रूप से प्रतिबंधित हैं तथा 'बारबिचुरेट्स' एवं शांतिदायक (ट्रैंक्विलाइजर्स) जैसे रसायनों के संयोग से बनते हैं, किशोरों को अकसर अपनी ओर आकर्षित करते हैं। वे समूहों में एकत्र होकर विभिन्न प्रकार के द्रव्यों पर प्रयोग करते हैं। ये 'आनंद खोजने वाले' व्यक्ति प्राय: हल्के स्तर से प्रबल स्तर के आसक्त (व्यसनी) बन जाते हैं जिन्हें व्यसनमुक्ति, मनोचिकित्सा और वैयक्तिक परामर्श की आवश्यकता होती है। वे अपने माता-पिता एवं अध्यापकों के लिए भारी संकट पैदा करते हैं और प्राय: अपने व्यसन के पोषण के लिए आपराधिक गतिविधियों में शामिल हो जाते हैं। इस मनोविकृति का चिकित्सकीय उपचार, विशेष पदार्थ से संबंधित अलग-अलग द्रव्यों के लिए भिन्न-भिन्न हो सकता है किंतु एक रोगी को व्यसन से मुक्त (De-addict) करने की वास्तविक प्रक्रिया के सामान्य चरण निम्नलिखित हैं :

1. *विषमुक्ति :* यह एक चिकित्सकीय निरीक्षण की प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य शरीर से नशीले प्रभाव को हटाना है।
2. *प्रत्यावर्तन लक्षणों :* को सहज बनाने के लिए औषधि का उपयोग : कंपकंपी, पसीना निकलना, भ्रमित होना बढ़ा हुआ रक्तचाप, अवसाद एवं आंदोलन जैसे प्रत्यावर्तन लक्षण मादक पदार्थ ग्रहण करने पर लगी रोक एवं विषमुक्ति के कारण उत्पन्न होते हैं। इसलिए, इन लक्षणों के प्रभाव को दूर करने के लिए कुछ हानिरहित (औषधियां) दी जाती हैं।
3. *विकर्षक अनुबंधन :* उपचार के लिए रोगी को कई प्रयासों में विकर्षक उद्दीपक; जैसे- मिचली उत्पन्न

करने वाले द्रव्य के साथ थोड़ी मात्रा में मादक द्रव्य या एल्कोहल मिलाकर दिए जाते हैं। यह साहचर्य रोगी में नशीले पदार्थ के लिए विकर्षण उत्पन्न करता है।

4. *सेवन-त्याग के लिए प्रोत्साहन :* मादक द्रव्यों से दूर रहने के लिए रोगी को प्रोत्साहित किया जाता है।
5. *पारस्परिक सामाजिक सहयोग :* रोगियों को पूर्व-रोगी समूहों में सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। ऐसे समूहों के सदस्य अपने व्यसन से मुक्त होने में सफल हो चुके रहते हैं।
6. *वैयक्तिक तथा सामूहिक मनोचिकित्सा :* रोगियों को वैयक्तिक/समूह मनोचिकित्सा भी प्रदान की जाती है, जहां उनके व्यक्तित्व, संवेग, अंतर्वैयक्तिक समस्याएं तथा व्यसन में उनकी आसक्ति के संभावित कारणों का विवेचन किया जाता है ताकि उनका निवारण हो सके।
7. *पुनर्वास कार्यक्रम :* रोगियों के मन को संयोजित करने एवं उन्हें व्यस्त रखने के लिए मनोरंजक व व्यावसायिक मनोचिकित्साएं प्रदान की जाती हैं।
8. *पुनरावर्तन-निवारण एवं अनुसरण:* समय-समय पर ऐसा किया जाता है जिससे पूर्व-रोगी पुरानी व्यसन अवस्था में वापस न आ सकें।

व्यवहार संबंधी मनोविकृतियां : बचपन के कुसमायोजनात्मक व्यवहार किशोरावस्था और यहां तक कि प्रौढ़ावस्था में भी जारी रह सकते हैं। इन अवस्थाओं में जो प्रमुख मनोविकृतियां घटित होती हैं वे यहां प्रस्तुत की जा रही हैं।

ध्यान-दुर्बलता/अति सक्रियता मनोविकृतियां (Attention Deficit/Hyperactivity Disorders) : बच्चे इनमें से एक या दोनों समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। वे विशिष्ट उद्दीपकों के प्रति ध्यान देने में सक्षम नहीं भी हो सकते हैं या सक्रियता का अति उच्च स्तर प्रदर्शि कर सकते हैं। परिणामत: वे शैक्षिक एवं सामाजि कौशलों में कमियां प्रदर्शित कर सकते हैं।

विरोधात्मक विद्रोही (Oppositional Defiant) **मनोविकृ एवं आचरण** (Conduct) मनोविकृति : बच्चा र किशोर माता-पिता, शिक्षक या अन्य अधिकारी व्यक्तिय के प्रति अवज्ञापूर्ण और विद्रोही ढंग से व्यवहार करता है आचरण मनोविकृति में दूसरों के प्राथमिक अधिका कठोरता से उल्लंघित होते हैं। वे दूसरे व्यक्तियों के प्रा आक्रामक ढंग से व्यवहार करते हैं और व्यक्ति/पशु य संपत्ति को क्षति पहुंचाते हैं।

अलगाव दुश्चिंता मनोविकृति : इस विकृति से ग्रस्त बच्चे यदि मां-बाप और विशेष रूप से माता से अलग किए जाते हैं तो अतिशय चिंतित यहां तक कि भयभीत हो जाते हैं। वे अकेले नहीं रह सकते और स्कूल जाने से भी मना कर देते हैं।

भोजन संबंधी विकृतियां : बच्चों एवं किशोरों में **एनोरेक्सिया नरवोसा** (Anorexia Nervosa) खाने से वतन एवं ऐच्छिक इनकार, शरीर का वजन घटाने का पूर्वनिर्णय एवं अन्य संबंधित व्यवहार विकृतियां हो सकती हैं। इसके विपरीत, उनमें **बुलीमिया** (Bulimia) हो सकती है जिसमें बड़ी मात्रा में भोजन ग्रहण किया जाता है और बाद में वमन या उल्टी क्रिया, पेट साफ करने की क्रिया तथा अतिशय दैहिक-अभ्यास की क्रियाएं होती हैं। खाने संबंधी विकृतियों में प्राय: उनमें लिप्त होने के संज्ञानात्मक-सांवेगिक आधार होते हैं।

प्रकार्यात्मक अनैच्छिक मूत्रस्राव (Functional Enuresis) : इसका संबंध बिस्तर गीला करने या पांच वर्ष की उम्र के पश्चात् अनैच्छिक मूत्र त्याग करने की आदत से है। दोषपूर्ण सीखना और विक्षुब्ध पारिवारिक अंतर्क्रिया प्राय: इस विकृति के कारण होती है।

आत्मविमोह (Autism) : यह एक अत्यंत विक्षोभकारी दशा है जिसमें छोटा बच्चा व्यक्तियों और स्थितियों से संबंध रखने के अयोग्य होता है और अलग-थलग रहता है। वह निर्जीव वस्तुओं में व्यस्त रहता है और अवज्ञा करता है, अवहेलना करता है, तथा बाहर से बच्चे के पास जो कुछ आता है उसे रोक देता है। ऐसे बच्चों का भाषा-अर्जन अत्यंत दुर्बल होता है और बोलने में विचित्रताएं दिखती हैं। विचारमग्न बच्चा प्राय: सुव्यवस्थित, बार-बार की जाने वाली एवं बाध्य क्रियाओं में लगा रहता है और छेड़ा जाए तो आंदोलित हो उठता है। शैशवावस्था से ही

क्रियाकलाप 6.2

मादक द्रव्य-व्यसन को समझना

ऐसे व्यक्तियों का साक्षात्कार लीजिए जो मादक द्रव्यों- एल्कोहल के व्यसनी हैं। इस विकृति के कारणों (जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक-सांस्कृतिक) पर 'विवेचनात्मक कक्षाओं' का आयोजन कीजिए। जिस ढंग से विद्यार्थी व्यसन के प्रति जागरूक हो सकें उसकी विवेचना कीजिए।

विचारमग्नता के लक्षण दिखने लगते हैं, जिस समय शिशु माता के हाव-भाव एवं गले लगाने के प्रति भी अनुक्रियाहीन रहता है। लगभग 80 प्रतिशत आत्मविमोहग्रस्त बच्चों की बुद्धिलब्धि 70 से नीचे होती है जो मानसिक मंदता की सूचक है किंतु कुछ के पास दृष्टि-स्थान संबंधी अच्छा कौशल होता है। यह एक दुर्लभ दशा है और इसकी चिकित्सा कठिन है। फिर भी, क्रियाप्रसूत (*Operant*) अनुबंधन एवं औषधियों से कम-से-कम कुछ आत्म विमुग्ध बच्चों के उपचार की उम्मीद रहती है।

मानसिक मंदता (Mental Retardation) : यह 18 वर्ष की आयु के पूर्व, बौद्धिक वृद्धि को रोक देने वाली एक दशा है किंतु जब यह प्रारंभिक जीवन में दिखती है तो दशा की प्रचंडता विशेष स्तर की होती है। आपने बुद्धि से संबंधित अध्याय 2 में मानसिक मंदता के स्तरों के बारे में कुछ विस्तार से पढ़ा होगा। आप पुन: स्मरण कर सकते हैं कि मंदता की विस्तृत श्रेणियां अल्प, सामान्य स्तर, तीव्र तथा अति गंभीर होती हैं। जब बुद्धि लब्धि 70 से नीचे होती है बच्चा मंद समझा जाता है। मानसिक मंदता के बहुत से कारण होते हैं। मोटे तौर पर ये आनुवंशिक, चयापचयिक (Metabolic), आंगिक और पर्यावरणीय होते हैं। समाज इस समस्या से अच्छी तरह अवगत है और विशेष शिक्षा एवं पुनर्स्थापन के विभिन्न कार्यक्रम भारत में और विश्व में अन्यत्र भी चलाए जाते हैं। ये सभी प्रयास समुद्र में एक बूंद की तरह हैं और इस दिशा में और अधिक प्रयास किए जाने की आवश्यकता है।

बाल-अपराध (Juvenile Delinquency) : बहुत से बच्चे और किशोर छोटे-मोटे अपराध करते हैं, जैसे चोरी या गलियों में लड़ाई। फिर भी, कुछ ऐसे हैं जो निरंतर ऐसे ही ढंग से कार्य करते हैं, जो अन्य व्यक्तियों या उनकी संपत्ति को हानि पहुंचाता है। वे आचरण - मनोविकृति वाले व्यक्ति हैं। इसके अंतर्गत बहुत प्रकार के व्यवहार संरूप; जैसे – आक्रामकता, अवज्ञा, विद्रोह, वाचिक विद्रोह, झूठ बोलना, विध्वंसात्मकता, तोड़-फोड़, चोरी करना और कम आयु में मादक द्रव्यों या एल्कोहल का उपयोग सम्मिलित हैं। ऐसे व्यवहार के विकास में विक्षुब्ध पारिवारिक-संबंध समेत कई आनुवंशिक और विकासात्मक कारकों की भूमिका होती है। बड़े बच्चे प्राय: पुलिस और कानून के रखवालों के साथ मुठभेड़ में पड़ जाते हैं, और यदि उनका दोष सिद्ध हो जाता है, तो वे रिमांड-घरों या सुधारात्मक विद्यालयों में रखे जाते हैं। न्यायालय उनके प्रति उदार होते हैं और इन्हें प्रौढ़ अपराधियों की भांति कठोर दंड नहीं दिया जाता। फिर भी, सुधार विद्यालयों एवं रिमांड घरों की दशाएं उनके पुनर्वास एवं सुधार के लिए बहुत सहायक नहीं हैं। उनका उपचार अत्यंत कठिन होता है किंतु क्रियाप्रसूत अनुबंधन के नियमों पर आधारित मनोचिकित्सा लाभदायक होती है।

व्यक्तित्व मनोविकृतियां

व्यक्तित्व विकृतियां लंबे समय तक रहने वाली, कुसमायोजनात्मक और पर्यावरण से अनुदार संबंध रखने वाली होती हैं। कार्य करते समय वे अंतर्वैयक्तिक संबंधों में समस्याएं पैदा करती हैं या व्यक्तिगत संकट में परिणत होती हैं। अपने जीवन में संभव है आप ऐसे व्यक्तियों से मिले हों जो अति शंकालु और दूसरों के प्रति अविश्वासी होते हैं या अत्यधिक व्यवस्थित और यहां तक कि छोटी बातों में भी इतने नियमबद्ध होते हैं कि तुम्हारे धैर्य की परीक्षा होने लगे। तुमने ऐसे व्यक्तियों को भी देखा होगा जो केवल अपने को अधिक महत्त्व देते हैं तथा दूसरों के लिए कम समय देते हैं। वे किसी-न-किसी तरह की व्यक्तित्व विकृति से पीड़ित होते हैं। उनके व्यवहार को समझ लेना निश्चित रूप से उनके साथ प्रभावपूर्ण ढंग से पेश आने में तुम्हारी सहायता करेगा। इन मनोविकृतियों को अधोलिखित श्रेणियों में रखा गया है।

1. 'संविभ्रमी', 'शिज्वाएड' एवं 'शिजोटाइपल'।
2. नाटकीय (हिस्ट्रियानिक), आत्म-प्रेमी, समाजविरोधी 'एवं' सीमांत।
3. परिहारक, आश्रित, ग्रस्ति-बाध्यता ग्रस्त एवं निष्क्रिय-आक्रामक।
4. स्व-पराजित।

ये प्रकार बॉक्स 6.5 में वर्णित हैं। फिर भी, समाज विरोधी प्रकार का विस्तृत विवरण आगे दिया गया है।

समाज विरोधी व्यक्ति

व्यक्तित्व मनोविकृतियों का एक महत्त्वपूर्ण उपवर्ग **समाज विरोधी** व्यक्ति का है जिसे **मनोरोगी** (Psychopath)

बॉक्स 6.5 **व्यक्तित्व मनोविकृतियों के प्रकार**

संविभ्रमी : *ये व्यक्ति संदेहात्मकता एवं अविश्वास की अवांछित भावनाएं रखते हैं। वे ठंडे, और दूसरों के साथ स्नेहपूर्ण निकट संबंध रखने में अयोग्य होते हैं। वे आलोचना के प्रति अतिसंवेदनशील होते हैं तथा इन्हें स्वतंत्रता एवं शक्ति खो देने का भय बना रहता है। अपनी समस्याओं में उनकी पैठ अत्यंत कम होती है तथा वे मनोवैज्ञानिक सहायता शायद ही खोजते हैं। मनोविदलतावत् (Schizoid) व्यक्ति ठंढे; पूर्वरक्षित, एकांतप्रिय तथा निकट एवं भावपूर्ण संबंध रखने की क्षमता से रहित होते हैं। उनमें विनोद तथा सामाजिक कौशलों की कमी होती है और वे एकाकी कार्यों में सुखी रहते हैं।*

मनोविदलता सदृश *(Schizotypal) व्यक्ति सोचने, देखने, विचार प्रेषित करने एवं व्यवहार करने आदि के अटपटे ढंग रखते हैं। वे 'शिज्वाएड' की तरह होते हैं। किंतु इसके अतिरिक्त उनमें वाणी एवं विचारों का अटपटापन, कभी-कभी बेतुकेपन की सीमा तक दिखाई पड़ता है।*

नाटकीय *(Histrionic) : ऐसे व्यक्ति अपने को सदैव ध्यान के केंद्र में रखना चाहते हैं। वे ध्यान आकर्षित करने की कोशिश में रहते हैं और अपने संवेग को अतिरंजित एवं नाटकीय ढंग से व्यक्त करते हैं। अन्य महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों को प्रभावित करने के लिए वे आत्महत्या की धमकी भी दे सकते हैं। वे सामान्यत: विस्तृत विवरण के बजाय स्मृति-छाप के रूप में अनुक्रिया करते हैं। यह विकृति पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक पाई जाती है।*

आत्मप्रेमी (Narcissistic) : *ऐसे व्यक्ति स्वयं अपने से प्रेम करते हैं और इसे बहुत अधिक महत्त्व देते हैं। वे दूसरों से सतत ध्यान एवं विशेष अनुग्रह की अत्यधिक अपेक्षा रखते हैं। वे सोचते हैं कि श्रेष्ठता, शक्ति एवं सुंदरता अथवा प्रेम संबंधों में वे विशेष दक्ष हैं। इनमें समानुभूति का अभाव होता है और ये दूसरों से लाभ उठाते हैं।*

सीमास्पर्शी (Borderline) : *ऐसे व्यक्ति, पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां, अस्थायी अंतर्वैयक्तिक संबंधों वाले मिलते हैं। उनके संबंधों में तीव्र संलग्नता (अनुरक्तता), निर्भरता और जुगाड़ बैठाना (Manipulation) विशेष रूप से दिखाई पड़ता है। यौन, अपराध, मादक द्रव्योपयोग एवं निर्भय गाड़ी चालन के क्षेत्रों में ये आवेगी होते हैं तथा इनमें खालीपन की चिरस्थायी भावना रहती है।*

परिहारक व्यक्ति : *ये संबंधों एवं सामाजिक अंतर्क्रियाओं से बचते हैं। वे संबंधों में शामिल तो होना चाहते हैं किंतु दूसरों से तिरस्कार एवं स्वीकृति में संदेह का भय ऐसा करने से उन्हें रोक देता है। इसलिए, वे इसे तब तक टालते हैं जब तक निर्मुक्त स्वीकृति के लिए आश्वस्त नहीं हो जाते। वे उत्साह रहित (ठंडे) अलग किए हुए, तथा भीरू प्रतीत होते हैं किंतु अतिशय सतर्क रहते हैं तथा दूसरों से अंतक्रिया करते समय निरंतर सभी चिह्नों एवं संकेतों, धनात्मक एवं निषेधात्मक दोनों, का आकलन करते हैं और तदनुसार सावधानी के साथ आगे बढ़ते हैं।*

आश्रित व्यक्ति : *ये अपने जीवन के सभी महत्वपूर्ण निर्णयों के लिए दूसरों पर आश्रित रहते हैं और अपनी आवश्यकताओं को दूसरों की आवश्यकताओं एवं इच्छाओं के अधीनस्थ कर देते हैं। वे स्वतंत्र रूप से कार्य करने में कठिनाई अनुभव करते हैं और अकेले छोड़े जाने पर असुरक्षित महसूस करते हैं।*

मनोग्रस्त-मनोबाध्य (Obsessive-compalsive) : *व्यक्ति कठोर एवं अनुकूलनरहित होते हैं किंतु समझते हैं कि सारी बातें उनके ही नियंत्रण में हैं। वे नियम व्यवस्था/आज्ञा एवं साफ-सफाई (स्वच्छता) के लिए अत्यधिक प्रदर्शित करते हैं। इनमें छोटे महत्त्वहीन विवरणों की पूर्वधारणा होती है और समय का वितरण दुर्बल होता है।*

निष्क्रिय आक्रामक (Passive aggressive) : *ये व्यक्ति अपने विद्रोह एवं प्रतिरोध को अप्रत्यक्ष एवं अहिंसात्मक ढंग से व्यक्त करते हैं जैसे हठधर्मी होकर या जानबूझकर असमर्थ बनकर। दूसरे व्यक्ति उनसे जो मांग रखते हैं उन्हें वे पूरा नहीं करते। यह उनके व्यवहार में, उनके कार्य-स्थल में, उनकी सामाजिक अंतर्क्रियाओं में और सामाजिक संबंधों में प्रकट होता है।*

आत्म-पराजित (Self-defeated) : *ये व्यक्ति अतिशय आत्मोत्सर्ग में लिप्त होते हैं और आनंददायक अनुभवों से बचते हैं। ऐसा व्यक्ति, लाभप्रद विकल्पों को चुनने की योग्यता या अवसर रहते हुए भी, ऐसे संबंधों या स्थितियों को चुनता है जहां असफलता का अवसर रहता है।*

या **समाज रोगी** (Sociopath) भी कहा जाता है। इनके विशेष जिक्र की आवश्यकता है क्योंकि जो क्षति ये अपने संभावित शिकार को पहुंचाते हैं वह बहुत बार, इतनी विनिष्टकारी होती है कि यह एक व्यक्ति, परिवार या पूरे समुदाय के जीवन को एक ही प्रहार में बर्बाद कर देती है। ऐसे व्यक्तियों की विशेषताएं हैं कि वे निरंतर समाज विरोधी गतिविधियों में लिप्त रहते हैं और बदले में दूसरों को क्षति पहुंचाते हैं किंतु अपने व्यवहारों के

लिए अत्यंत कम ग्लानि या पश्चाताप का अनुभव करते हैं। उनमें से कई बहुत सुंदर और बुद्धिमान होते हैं जो अपने शिकारों को नकली अंतरगता, प्यार, या अपनापन दिखाते हैं और फिर उनका आर्थिक यौनगत या किसी और तरह से शोषण करते हैं। ऐसे व्यक्ति कई रूपों में एक तुच्छ जेबकतरे से लेकर एक धोखेबाज, 'शेयर दलाल', धोखेबाज प्रेमी, एक भड़काने वाला राजनीतिज्ञ, और एक छिछोरे नेता में से कुछ भी हो सकते हैं। मनोरोगी मजा ढूंढ़ते हैं, अल्पकालीन लक्ष्य रखते हैं, अनुभव से नहीं सीखते, और दूसरों के लिए तथा सामाजिक मानकों या कानून के लिए बहुत कम सम्मान रखते हैं। वे इतने चालाक होते हैं कि शायद ही कभी कानून एवं व्यवस्था की पकड़ में आ पाएं। चार्ल्स शोभराज और प्रसिद्ध ठग मिथिलेश कुमार श्रीवास्तव उर्फ 'नटवर लाल' मनोरोगी व्यक्तित्व के अच्छे उदाहरण हैं।

अब तक आपने यह पढ़ा है कि हमारे दिन-प्रतिदिन की अंत:क्रियाओं में हम 'सामान्य' व्यक्तियों के संपर्क में आते हैं किंतु उनके साथ व्यवहार करने के बाद व्यक्तिगत संकट अनुभव करते हैं। प्रकट रूप में ये तथाकथित 'सामान्य' व्यक्ति समस्याग्रस्त होते हैं, जिसका उन्हें स्वयं भी ज्ञान नहीं होता या वे नहीं जानते कि कहां से सहायता प्राप्त करें। दूसरे लोग प्राय: आश्चर्य करते हैं कि क्यों ये लोग विचित्र ढंग से व्यवहार करते हैं। ये लोग व्यक्तित्व मनोविकृतियों से पीड़ित हैं।

अब तक आपने पढ़ा

चिंता मनोविकृतियों में, व्यक्ति सामान्य या विशिष्ट परिस्थितियों में अतिशय चिंता का अनुभव करता है किंतु यथार्थ से संपर्क बनाए रखता है। चिंता मनोविकृतियों के प्रमुख प्रकारों में सामान्यीकृत चिंता विकृति, आकस्मिक चिंता विकृति, दुर्भीतियां, मनोग्रस्ति मनोबाध्यता विकृति आदि सम्मिलित हैं।

दैहिकवत् विकृतियां उन दैहिक समस्याओं का संदर्भ लेती हैं जिनका कोई आंगिक आधार नहीं होता। इनके अंतर्गत दैहीकरण विकृति, रूपांतरण विकृति, रोग भ्रम आदि विकृतियां आती हैं। विच्छेदनात्मक विकृतियां रोगात्मक प्रकृति की होती हैं और इनमें स्मृति-ह्रास, अलगाव, और 'स्व' का अनेक दशाओं में विखंडन; जैसे – विच्छेदनात्मक स्मृति लोप, विच्छेदनात्मक अभिज्ञान विकृति, और बहु व्यक्तित्व विकृतियां सम्मिलित हैं।

मनोभाव विकृतियां संवेग की विकृतियां हैं जिनमें मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सकीय देख-रेख की आवश्यकता पड़ती है। इनमें अवसादात्मक विकृतियां तथा द्विध्रुवीय विकृतियां आदि सम्मिलित हैं। मनोविदलता का तात्पर्य है मन या व्यक्तित्व का विखंडन। व्यामोह, 'केटेटोनिक' असंगठित, अप्रभेदित और अवशिष्ट इसके प्रमुख भेद हैं। इनके अतिरिक्त मादक द्रव्य विषयक मनोविकृतियां (मादक द्रव्यों की लत, मद्य, तंबाकू आदि), बचपन एवं किशोरावस्था की व्यवहार-विकृतियां (बाल-अपराध, ध्यान की कमी, अति सक्रियता, आत्म विमोह आदि), तथा व्यक्तित्व विकृतियां (नाटकीय, आत्म- आसक्ति, समाज विरोधी, परिहारक, आश्रित आदि) भी प्रमुख मनोविकृतियां हैं।

आपने क्या सीखा IV

निम्नांकित लक्षणों में से प्रत्येक से संबंधित मनोविकृति का नाम लिखिए।

1. *वह हर समय अत्यधिक सतर्क एवं आशंका की दशा में रहती है, यद्यपि वह इसका कारण नहीं जानती।* ________
2. *वह काम पर जाने के लिए घर से बाहर निकलते समय बार-बार दरवाजे के ताले की जांच, कम से कम दस बार करता है।* ________
3. *कुछ महीनों के लिए वह अति प्रसन्न और कुछ महीनों के लिए अति दुखी रहता है।* ________
4. *उसकी मां परेशान है क्योंकि वह, दस वर्ष की उम्र में भी बिस्तर गीला (मूत्र त्याग) कर देता है।* ________
5. *दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए वह हमेशा कुछ न कुछ करती रहती है।* ________
6. *एक मोटी धनराशि, वर्षों तक बचत योजनाओं में एकत्रित करके, उसने लोगों को धोखे में रखा और अब उसका* ________ *पता-ठिकाना ज्ञान नहीं हो रहा है।*

बॉक्स 6.6 **एच. आई. वी.- एड्स (HIV-AIDS)**

मानवीय प्रतिरक्षा न्यूनता विषाणु (Human Immunodeficiency Virus) संदूषण अर्जित प्रतिरक्षा न्यूनता के लक्षण समूह (AIDS) उत्पन्न करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुमान के अनुसार नौ मिलियन से अधिक व्यक्ति HIV से संदूषित हैं और सन् 2000 के अंत तक 36.1 मिलियन HIV से संदूषण से प्रभावित व्यक्ति विश्व में रहते थे। यह एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या होती जा रही है और इसकी जानकारी इसके प्रसार को रोक सकती है।

- *एच. आई. वी. -एड्स एक प्राण घातक संदूषण है, और इसके उपचार हेतु प्रयत्न किए जा रहे हैं।*
- *यह अधिकतर, असुरक्षित यौन व्यवहार या किन्हीं अन्य कारकों जैसे संदूषित रक्त या शरीर के तरल पदार्थ आदि के संचारण के कारण होता है।*
- *सुरक्षित यौन व्यवहार के लिए लोगों को शिक्षित किया जा सकता है या जागरूकता फैलायी जा सकती है।*
- *एच. आई. वी.-एड्स के बारे में कई गलत अवधारणाएं हैं। इन्हें दूर करने की आवश्यकता है।*
- *एच. आई. वी.- एड्स रोगी का शेष जीवन प्रसन्नतापूर्ण एवं सुखमय बनाया जा सकता है।*
- *एक सामुदायिक सेवा के रूप में पीड़ित व्यक्तियों एवं उनके परिवारों को मनो-सामाजिक सहयोग दिया जा सकता है।*
- *सामुदायिक जागरूकता उत्पन्न करके जनसंख्या में इस संदूषण को फैलने से नियंत्रित किया जा सकता है।*
- *संकटमय व्यवहारों की पहचान, तथा संदूषण को दमित करने के उपाय किए जा सकते हैं।*

एच. आई. वी.-एड्स महामारी पर विजय पाने में मनोवैज्ञानिकों को उत्तरोत्तर महत्त्वपूर्ण भूमिका निभानी है। वे प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों स्तर के बचाव-प्रयासों में लगे हैं । मुख्यतः वे लोगों के व्यवहार परिवर्तन में सहायता कर सकते हैं जिससे 'एच. आई. वी.' का प्रसार कम हो सके । वे एच. आई. वी. से प्रभावित लोगों की भी सहायता, संदूषण सहित जीवन बिताने में लोगों को वे 'एच. आई. वी.' की जांच कराने का परामर्श देने, रोगियों एवं उनके परिवारों को क्रमशः इस विकृति के सामाजिक एवं अंतर्वैयक्तिक पहलुओं का सामना करने, और उन्हें जटिल चिकित्सा कार्यक्रमों में जुड़ने की राय देने आदि में कर सकते हैं।

आपने क्या सीखा V

1. मनोविदलता ग्रस्त व्यक्ति में सांवेगिक विक्षोभों की प्रधानता होती है।	*सही / गलत*
2. विनोद, स्वचालन, प्रेम, कार्य करना एवं खेलना एक सामान्य व्यक्ति का लक्षण है।	*सही / गलत*
3. सामाजिक विचलनशीलता मनोविकृति का सामान्य किंतु एकांतिक लक्षण नहीं है।	*सही / गलत*
4. 'डी. एस. एम.' एक लोकप्रिय वर्गीकरण है।	*सही / गलत*
5. प्रतिबल का अत्यधिक्य व्यक्ति को स्वस्थ एवं सशक्त बनाता है।	*सही / गलत*
6. अवसाद ग्रस्त व्यक्तियों को आत्महत्या की आशंका रहती है।	*सही / गलत*
7. व्यक्ति को मनोरोगियों के बारे में सजग एवं सतर्क रहना चाहिए।	*सही / गलत*

बॉक्स 6.7 **मानसिक स्वास्थ्य के विधि-विधान**

- *मानसिक स्वास्थ्य के विधि-विधान, सामान्यतः 1. मनोवैज्ञानिक विकृतियों से पीड़ित व्यक्तियों के अधिकारों तथा 2. ऐसी विकृतियों से पीड़ित लोगों से सुरक्षित रखने के लिए सामान्य जन के अधिकार के चतुर्दिक केंद्रित हैं।*
- *मानसिक चिकित्सालयों या उपचार केंद्रों में भर्ती होने को **वचनबद्धता प्रक्रिया** (Commitment process) कहते हैं। **न्यायिक** या **अनैच्छिक वचनबद्धता** न्यायालयों द्वारा आरोपित होती है जब कोई विक्षिप्त व्यक्ति 'स्व' अथवा समाज के लिए हानिकारक घोषित होता है, अथवा अपराध करने के बाद, सभी संबंधित लोगों के हित में, जेल के बजाय मानसिक आरोग्यशाला में रखा जाता है।*

क्रमशः...

- ***ऐच्छिक वचनबद्धता*** *मानसिक स्वास्थ्य उपचार सुविधा के प्रति स्वयं रोगी व्यक्ति या रोगी के संबंधियों द्वारा वहन की जाती है।*
- *न्यायिक प्रतिबद्धता में मानसिक आरोग्यशाला से मुक्त करने (Discharge) का अंतिम अधिकार न्यायालय के पास तथा ऐच्छिक वचनबद्धता में, चिकित्सक, रोगी एवं उसके संबंधियों के पास रहता है।*
- ***विक्षिप्तता बचाव*** *(Insanity defence) यह दृष्टिकोण है कि एक व्यक्ति अपने आपराधिक कार्यों के लिए उत्तरदायी नहीं है यदि उक्त कार्य करते समय वह विक्षिप्त था।' इसे 'विक्षिप्तता बचाव' कहा जाता है। सन् 1843 में इंग्लैंड के प्रधानमंत्री के सचिव एडवर्ड डरुमंड की डैनियल मैक् नाटेन ने हत्या कर दी। वह दोषी नहीं पाया गया क्योंकि न्यायालय ने कहा कि वह ऐसी मानसिक स्थिति में था जिसमें वह नहीं जानता था कि वह गलत कर रहा है।* ***मैक नाटेन नियम*** *विक्षिप्तता की 'सही और गलत' की जांच कहलाने लगा। सन् 1954 में अमेरिका में एक न्यायाधीश ने 'विक्षप्तता बचाव' की सीमा को और विस्तृत कर दिया और कहा कि कोई व्यक्ति आपराधिक दृष्टि से उत्तरदायी नहीं है यदि वह किसी मानसिक रोग के कारण अप्रतिषेधी आवेग से पीड़ित है। इसे* ***डरहम नियम*** *(Durham Rule) कहा जाता है। 'विक्षिप्तता बचाव नियम' निर्विवाद नहीं है और इस नियम को सुधारने में पर्याप्त उन्नति की गई है।*
- ***संभावित भयानकता का आकलन :*** *न्यायालय प्रायः किसी रोगी के बारे में, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से उनकी विशेष राय मांग सकता है कि रोगी अपने लिए या दूसरों के लिए कितना भयानक है। ऐसी राय लेने में अंतर्निहित प्रक्रिया एवं सम्मिलित विशेषज्ञ एक देश से दूसरे देश में भिन्न-भिन्न होते हैं।*
- *संयुक्त राज्य अमेरिका के कई राज्यों में ई. सी. टी. या विद्युत् विक्षेपी चिकित्सा अवैध एवं गैर कानूनी घोषित कर दी गई है। किंतु भारत में ऐसा नहीं है।*
- ***सन् 1912 का भारतीय पागलपन अधिनियम*** *मानसिक रोगी के अभिशासन का वैध लिखित प्रमाण (दस्तावेज) था किंतु सन् 1986 में इसका स्थान* ***मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम*** *ने ले लिया। पिछले कुछ दशकों में मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति की देख-भाल में आश्चर्यजनक उन्नति हुई है। बहु विशेषज्ञों द्वारा देख-भाल, सामुदायिक दृष्टिकोण एवं मनोसामाजिक चिकित्सा, अत्याधुनिक विचारधारा है। हालांकि, नए 'बिल' (कानून) में इन सबका ध्यान नहीं रखा गया है। इसमें और अधिक सुधार की आवश्यकता है। इस अधिनियम में नई शब्दावली का उपयोग हुआ है। किंतु यह सन् 1912 के पुराने अधिनियम की 'प्राचीन आत्मा' का पोषण करता है।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

भूत (दुष्टात्मा) अपसारण, मनोविकृतिं विज्ञान, अनुपयुक्त अनुकूलन वर्गीकरण, लक्षण समूह, आइ. सी. डी., मनोविदलता, पूर्वप्रवृत्त, आकस्मिक, दुर्भीति, मनोग्रस्ति, मनोबाध्यता, डिस्थाइमिक, भ्रांति, विभ्रम, एनोरेक्सिया-नरवोसा, अनैच्छिक मूत्रत्याग, व्यामोही, आत्मसक्ति (आत्म-प्रेमी), मनोरोग, निर्वैयक्तीकरण, अपवर्तन, सोमैटोफार्म (मनोजन्य दैहिक) विच्छेदन, प्रवृत्ति-प्रतिबल मॉडल, समस्थिति, स्नायु-प्रसारक, मनोरोग भ्रम, स्मृतिलोप, आत्म विमोह।

सारांश

- *प्रागैतिहासिक काल से लेकर आधुनिक काल तक असामान्य व्यवहार की समझ एवं इसके साथ समायोजन की क्रियाएं क्रमशः परिवर्तित हो गई हैं।*
- *सामान्य एवं असामान्य व्यवहारों के दो प्रमुख मानदंड हैं। प्रथम, यह मनोचिकित्सा की दृष्टि से महत्वपूर्ण सार्थक दुष्क्रिया है और द्वितीय, यह सांस्कृतिक दृष्टि से अनुपयुक्त है।*
- *रोगों के निदान (पहचान) के लिए मनोविकृतियों का वर्गीकरण आवश्यक है। वर्तमान में विश्व स्वास्थ्य संगठन का 'विकृतियों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण' (ICD), एवं अमेरिकी मनोचिकित्सा परिषद के 'मानसिक विकृतियों की नैदादिक एवं सांख्यिकीय निर्देशिका' (DSM) के नवीनतम प्रारूप प्रचलन में हैं । नैदानिक उद्देश्यों के लिए DSM-IV की लोकप्रियता बढ़ रही है।*

- *मनोविकृतियां जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक - सांस्कृतिक कारकों द्वारा उत्पन्न हो सकती हैं। वे प्राथमिक, पूर्व प्रवृत्त, अवक्षेपी और प्रतिबलित प्रकृति के हो सकते हैं। प्रवृत्ति प्रतिबल मॉडल कारणता की व्याख्या और अच्छे ढंग से कर सकता है।*
- *प्रमुख मनोविकृतियों में दुश्चिंता मनोविकृति, सोमैटोफार्म मनोविकृतियां, वियोजनात्मक विकृतियां, मनोभाव विकृतियां, मनोविदात्मक एवं संभ्रमयुक्त विकृतियां, पदार्थ विषयक विकृतियां, व्यवहार विकृतियां, और व्यक्तित्व विकृतियां आती हैं। इनमें से प्रत्येक श्रेणी के कई उपभेद हैं।*
- *मानसिक स्वास्थ्य विषयक विधि-विधान एवं एच. आई. वी.-एड्स के मनोवैज्ञानिक पहलुओं को मनोविकृतियों की समझ का हिस्सा बनाने की आवश्यकता है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. असामान्य व्यवहार के मानदंड (कसौटियां) क्या हैं?
2. मानसिक विकृतियों के सामाजिक-सांस्कृतिक कारक क्या हैं?
3. मानसिक विकृतियों के जैविक कारक क्या हैं?
4. दुश्चिंता मनोविकृति के मुख्य प्रकार क्या हैं?
5. भ्रांति (संविभ्रम) एवं विभ्रम क्या हैं? उदाहरण दीजिए।
6. बच्चों में पायी जाने वाली व्यवहार मनोविकृतियां क्या हैं?
7. व्यक्तित्व विकृतियों के प्रमुख प्रकार क्या हैं? किसी समाज विरोधी व्यक्ति का उदाहरण दीजिए।

उत्तर : आपने क्या सीखा
I : 1 गलत, 2 सही 3. सही, 4. गलत, 5. सही 6. सही
II : 1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. गलत, 5. सही
III : 1, सिंड्रोम, 2. डाउन का सिंड्रोम, 3. शारीरिक समस्थिति, 4. मानसिक विकार, 5. पूर्व प्रवृत्त, 6. रोगोन्मुखता (डाइथेसिस)
IV : 1, दुश्चिंता मनोविकृति, 2. मनोग्रस्ति-मनोबाध्यता विकृति 3. मनोभाव मनोविकृति, 4. अनैच्छिक मूत्र त्याग 5. नाटकीय व्यक्तित्व 6. मनोरोगात्मक मनोविकृति
V : 1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. सही, 5. गलत, 6. सही, 7. सही

7 मनोचिकित्सा के विभिन्न दृष्टिकोण

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- विभिन्न मनोचिकित्सा प्रणालियों की प्रकृति एवं मनोचिकित्सात्मक प्रक्रिया
- प्रमुख मनोचिकित्सात्मक तकनीकों का परिचय
- रोगी-मनोचिकित्सक संबंध
- योग, ध्यान एवं पुनर्वास की तकनीकें

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- मनोवैज्ञानिक चिकित्सा प्रणालियों का स्वरूप जान सकेंगे,
- यह जान सकेंगे कि भिन्न-भिन्न तकनीकें अलग-अलग व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होती हैं, तथा
- यह जान सकेंगे कि भारत में उपचार की देशज परंपराएं प्रचलन में हैं।

विषय वस्तु

परिचय

पिछले अध्याय में आपने प्रमुख मनोविकृतियों के बारे में पढ़ा, जिसमें उनके उपचार के चरणों का भी संक्षेप में संकेत किया गया था। इस अध्याय में आप रोगियों की सहायता करने के लिए चिकित्सकों द्वारा किए जाने वाले प्रयासों के बारे में और अधिक पढ़ेंगे। इस समय मनोविकृतियों के लिए अनेक उपचारात्मक दृष्टिकोण उपलब्ध हैं। उनमें से कुछ व्यक्ति के आत्म-बोध या अपनी समझ को विकसित करने पर विशेष ध्यान देते हैं, जबकि अन्य अधिक मात्रा में क्रियापरक हैं। एक विशेष दृष्टिकोण किसी विशेष प्रकार की विकृति या किसी विशेष प्रकार के रोगी के लिए अधिक उपयुक्त हो सकता है।

'चिकित्सा' या थिरैपी एक व्यापक तकनीकी शब्द है जो, एक रोगी की सहायता करने, समायोजित करने, या व्यवहार की कठिनाइयों को दूर करने के लिए एक मानसिक-स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा किए गए किसी प्रयास से संबंध रखता है। यद्यपि चिकित्सात्मक दृष्टिकोण कई तरह के हैं, परंतु उन सबका उद्देश्य रोगियों में सुधार लाना एवं उन्हें सहायता पहुंचाना है। इन सभी में चिकित्सक एवं रोगी के बीच एक अंतर्वैयक्तिक संबंध मौजूद रहता है। दोनों संयुक्त रूप से, रोगी के अनुकूलन एवं आत्मनिर्भर होने से जुड़ी कार्य-क्षमताओं को बढ़ाने के लक्ष्य में, सहभागी हैं। आपने यह अवश्य अनुभव किया होगा कि मानसिक विकृतियों में कई तरह की समस्याएं सम्मिलित रहती हैं। समस्याएं, चिंतन प्रक्रियाओं में (जैसे - मनोविदलता में संभ्रम एवं विभ्रम), संवेगों या मनोभावों में (जैसे - उत्तेजित एवं अवसादी रोगियों में), क्रिया-संबंधी गतिविधियों में (जैसे - दुर्भीतिग्रस्त रोगियों का परिहार-व्यवहार या मनोबाध्य रोगियों का पुनरावृत्तिमूलक कृत्य) हो सकती हैं अथवा कभी-कभी सांवेगिक समस्याएं दैहिक लक्षणों के रूप में अपने को प्रदर्शित कर सकती हैं (जैसे-दुश्चिंता विकृतियों और मनोदैहिक विकृतियों में)।

मानसिक विकृतियों का उपचार विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टियों या विचारधाराओं द्वारा निर्देशित होता है। रोगी को उपचार, मनोवैज्ञानिकों, मनोचिकित्सकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा चिकित्सालयों, समुदाय एवं निजी चिकित्सा केंद्रों में कार्यरत अन्य विशेषज्ञों द्वारा दिया जा सकता है। चिकित्सा की प्रक्रिया विविध प्रकार के प्रारूप अपना सकती है। कभी-कभी, व्यक्ति केंद्रित चिकित्सा में उपचार का लक्ष्य व्यक्ति की समायोजनात्मक समस्याओं का समाधान करना होता है। यह व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से कार्य करने योग्य बनाती है। कभी-कभी, यह देखा गया है कि संबंधित व्यक्ति का जीवनसाथी भी इस कार्य में सहायक हो सकता है और दंपति (पति-पत्नी दोनों) चिकित्सा की परिधि में आ जाते हैं। परिवार-चिकित्सा दृष्टिकोण भी उपलब्ध है, जिसमें पूरे परिवार को चिकित्सकीय सहायता दी जाती है। ऐसी स्थितियों में, चिकित्सक इस तथ्य पर विशेष बल देता है कि समस्या पूरी पारिवारिक इकाई से जुड़ी है। समूह चिकित्सा में चिकित्सक ऐसे लोगों को एक साथ एकत्र करता है, जो एक-दूसरे से अपरिचित भी हो सकते हैं परंतु उनमें से सभी व्यक्तिगत समस्या के समाधान में रुचि रखते हैं। उक्त समूह एक ऐसी अंतर्वैयक्तिक पद्धति विकसित कर लेता है, जिसमें समूह के सभी सदस्यों के समायोजन के स्तर एवं गुणवत्ता को उन्नत करने का प्रयास किया जाता है। इस अध्याय में आप मानसिक उपचार के स्वरूप एवं प्रक्रिया को सीखने जा रहे हैं। इसके बाद आप प्रमुख प्रकार की चिकित्साओं के बारे में पढ़ेंगे। अंत में, आप मानसिक दृष्टि से रुग्ण व्यक्तियों के पुनर्वास की समस्याओं के बारे में जानेंगे।

मनोचिकित्सा का स्वरूप एवं प्रक्रिया

सांवेगिक रूप से विक्षुब्ध व्यक्ति के लिए, दैनिक जीवन में कई तरह की मनोवैज्ञानिक सहायता एक साथ उपलब्ध रहती है। इसके अंतर्गत एक शिक्षक या प्रबुद्ध व्यक्ति की सरल सलाह, एक मित्र, माता-पिता, या संबंधी की सांत्वना से प्रारंभ करके एक संत, धर्मगुरु या पुरोहित द्वारा किए गए प्रवचन तक आ सकते हैं। ये सभी सांवेगिक घाव भरने (healing) की दिशा में कुछ अंश तक कारगर होते हैं। हमारे आस-पास के लोगों की इन क्रियाओं में मानसिक उपचार के कुछ तत्त्व मौजूद हैं, फिर भी इन क्रियाओं और मनोचिकित्सा के वास्तविक अर्थ में महत्त्वपूर्ण भिन्नता है। मनोचिकित्सा में मनोवैज्ञानिक साधनों का उपयोग करके किसी व्यक्ति का उपचार करने का क्रमबद्ध प्रयास किया जाता है। यह कार्य एक ऐसे प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है जो स्वेच्छा से (सोच समझकर) सांवेगिक समस्या वाले किसी रोगी से व्यावसायिक संबंध बनाता है। इसका उद्देश्य कुसमायोजित व्यवहार के वर्तमान लक्षणों को दूर करना, कम करना या परिमार्जित करना होता है, और बदले में अपनी समस्या के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में व्यक्ति की सहायता करना है।

मनोचिकित्सा अधिक समायोजित एवं समाधानपरक-उन्मुख व्यवहारों को चुनने में व्यक्ति की मदद करती है, जिसके द्वारा व्यक्तिगत वृद्धि (Personal growth) एवं 'स्व' का सामंजस्य पैदा होता है। हालांकि, रोगी के जीवन में उपचारात्मक परिवर्तन बिना मनोचिकित्सा के भी घटित हो सकते हैं, जैसा कि स्वतः होने वाले सुधारों और या कभी-कभी 'प्लैसीबो' (Placebo), जैसे सुझावात्मक उपायों के उपयोग के कारण। आरंभ में मनोचिकित्सा सांवेगिक कठिनाइयों को दूर करने में प्रयुक्त वाचिक और अवाचिक उपचार के तरीकों तक सीमित समझी जाती थी। हाल ही में, संज्ञान के क्षेत्र में हुए विकास के साथ, चिकित्सात्मक स्थितियों में, संचार के संज्ञानात्मक पहलुओं को भी सम्मिलित किया जाने लगा है। हालांकि, संपूर्ण रूप से, मनोचिकित्सा का केंद्रीय बिंदु मनोचिकित्सक एवं रोगी के बीच का अनूठा संबंध है। यह प्रक्रिया वाचिक एवं अवाचिक दोनों तरह के संचार को महत्त्व देती है जिससे व्यक्ति तनावों से छुटकारा पा सकता है और पुनः सीखने तथा व्यक्तिगत वृद्धि एवं उन्नति की दशाएं स्थापित कर सकता है।

मनोचिकित्सा के सभी दृष्टिकोणों में अधोलिखित विशेषताएं मिलती हैं: (i) इसमें चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों में निहित नियमों का क्रमबद्ध उपयोग किया जाता है, (ii) जो लोग वास्तविक प्रशिक्षण प्राप्त किए हुए हैं, वही मनोचिकित्सा कर सकते हैं, क्योंकि एक अप्रशिक्षित व्यक्ति अनजाने में भलाई की अपेक्षा और हानि कर सकता है, (iii) उपचार की स्थिति में एक चिकित्सक तथा एक रोगी, जो अपनी समस्याओं का समाधान चाहता और प्राप्त करता है, सम्मिलित होते हैं, यह व्यक्ति चिकित्सा प्रक्रिया का केंद्र होता है, तथा (iv) उक्त दोनों व्यक्तियों - चिकित्सक एवं रोगी - की पारस्परिक क्रिया चिकित्सात्मक संबंधों का निर्माण करती है एवं उन्हें दृढ़ करती है। यह एक गोपनीय, अंतर्वैयक्तिक एवं गत्यात्मक संबंध है। यह मानवीय संबंध किसी भी तरह की मनोचिकित्सा का केंद्रबिंदु होता है और परिवर्तन का साधन है।

मनोचिकित्सा का उद्देश्य कुसमायोजनात्मक व्यवहारों को परिवर्तित करके व्यक्तिगत मानसिक दबाव को कम करने, तथा रोगी को अपने परिवेश के साथ अच्छे ढंग से समायोजन करने में सहायता देना है। अन्य कुछ अवसरों पर, अनुपयुक्त वैवाहिक, व्यावसायिक एवं सामाजिक समायोजन में भी यह आवश्यक होता है कि व्यक्ति के निजी परिवेश में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन किए जाएं।

मनोचिकित्सा का एक सामान्य मॉडल

लक्ष्य एवं उद्देश्य : सभी प्रकार की मनोचिकित्सा का उद्देश्य निम्नलिखित लक्ष्यों में से कुछ या संपूर्ण को प्राप्त करना होता है।

(i) रोग में सुधार के लिए रोगी के संकल्प को प्रोत्साहित करना।
(ii) सांवेगिक दबाव को कम करना।
(iii) सकारात्मक उन्नति (वृद्धि) के लिए आंतरिक क्षमताओं को प्रकट करना।
(iv) आदतों को बेहतर बनाना।
(v) चिंतन (सोच-विचार) के तौर तरीके में बदलाव लाना।
(vi) आत्म-चेतना (जागरूकता) का संवर्धन करना।
(vii) पारस्परिक संबंधों एवं संचार में सुधार लाना।
(viii) निर्णय-लेने की प्रक्रिया को सहज बनाना।
(ix) जीवन में व्यक्ति की वरीयताओं (choices) से अवगत होना।

(x) अधिक सृजनात्मक एवं आत्म-जागरूक ढंग से व्यक्ति के सामाजिक परिवेश के साथ जुड़ना।

सभी तरह की मनोचिकित्सा का लक्ष्य मानवीय पीड़ा को दूर करना एवं अधिक प्रभावपूर्ण व्यवहार का पोषण करना है, किंतु इनके संप्रत्ययों, विधियों एवं तकनीकों में अत्यधिक भिन्नता पाई जाती है। भिन्नताओं पर ध्यान केंद्रित करने के बदले, मनोचिकित्सा कैसे आगे बढ़ती है, यह जानने के लिए, हम एक सामान्य दृष्टिकोण पर विचार करेंगे। लगभग सभी चिकित्सात्मक प्रक्रिया में कम से कम तीन अवस्थाएं प्राप्त होती हैं: **(1) प्रारंभिक अवस्था, (2) मध्यवर्ती अवस्था, तथा (3) समापन की अवस्था।**

मनोचिकित्सा का आरंभ : प्रारंभिक अवस्था

1. **प्रारंभिक साक्षात्कार :** मनोचिकित्सक के साथ किसी रोगी के प्रथम संपर्क में यह प्रयास किया जाता है कि (i) विश्वास तथा आशा के संबंध की स्थापना हो, (ii) रोगी एवं उसकी कठिनाइयों के बारे में सूचनाएं प्राप्त हो जाएं, (iii) चिकित्सा की औपचारिक शर्तों के बारे में सूचनाएं दी जाएं; जैसे- शुल्क, समय-सत्र (अवधि) तथा चिकित्सा का स्वरूप, एवं (iv) अधिक सुधार के लिए वांछित परिवर्तन के लिए रोगी के संकल्प को पुष्ट करना।
2. **चिकित्सात्मक सौहार्द (मैत्री) :** लगभग सभी मनोचिकित्सक यह समझते हैं कि प्रत्येक रोगी में दो विशिष्ट भीतरी अंग हैं या रोगी दो भागों में विभक्त है। एक निराश एवं पराजित है। दूसरा विवेकी, स्वस्थ होने के लिए इच्छुक और उन्नति के लिए तीव्र प्रयास करने के लिए सचेष्ट है। 'चिकित्सात्मक-मैत्री' शब्द ऐसी प्रक्रिया से संदर्भ रखता है, जिसके द्वारा मनोचिकित्सक निजी स्वस्थ 'स्व' तथा रोगी के भीतर निहित एवं विवेकपूर्ण 'स्व' के बीच संबंध बनाने की कोशिश करता है। यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है क्योंकि मनोचिकित्सा में रोगी द्वारा अपनी इच्छा से किया गया प्रयास, उच्च स्तर की अभिप्रेरणा, समय एवं धन के उपयोग के लिए सहमति का होना आवश्यक है। चिकित्सक केवल उसकी सहायता के लिए है।
3. **चिकित्सात्मक समझौता (अनुबंध) :** मनोचिकित्सक एवं रोगी के बीच पारस्परिक आभार एवं समझ को *चिकित्सात्मक-अनुबंध* कहते हैं। दोनों पक्षों द्वारा इसकी खुले मन से विवेचना की जाती है। बार-बार की जाने वाली परस्पर बातचीत के आधार पर कई सत्रों में इसका स्वरूप तय होता है। ऊपरी तौर पर इसका संबंध समय-अनुसूचियों, शुल्क, मिलने का समय, और इसे निरस्त करने के नियम, आपातकालीन अवधि में उपलब्धता आदि से होता है किंतु गहराई के स्तर पर, चिकित्सात्मक समझौता चिकित्सा प्रक्रिया के लक्ष्यों को पाने में चिकित्सक एवं रोगी की ईमानदारी से मिलकर कार्य करने की सहमति के बारे में होता है।
4. **लक्ष्यों का निश्चय :** मनोचिकित्सा की प्रगति एवं दिशा इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति क्या प्राप्त करना चाहता है। इस तरह, चिकित्सा में लक्ष्य तय करना अत्यावश्यक है, यद्यपि बाद में पारस्परिक सहमति से उन्हें संशोधित किया जा सकता है। कभी-कभी रोगियों के लक्ष्य तात्कालिक महत्त्व के होते हैं। किंतु अन्य अवसरों पर, रोगी अयथार्थ अपेक्षाएं रखने वाले हो सकते हैं। मनोचिकित्सक यह भी बताते हैं कि कौन से लक्ष्य अच्छे, वास्तविक और प्राप्त किए जाने लायक हैं। दोनों के बीच होने वाला विचार-विमर्श पारस्परिक सहमति वाले लक्ष्यों तक पहुँचने में सहायक होता है।
5. **सीमाओं का निश्चय :** मनोचिकित्सात्मक वातावरण आवश्यक रूप से मुक्त एवं अवसरों की दृष्टि से खुला होना चाहिए। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि रोगी जो चाहे करे। रोगी के लिए आवश्यक है कि वह चिकित्सात्मक व्यवस्था से जुड़े व्यक्ति एवं साधनों का सम्मान करे। वह स्नेह या क्रोध प्रकट करने के लिए वह स्वतंत्र होता है। वस्तुतः चिकित्सा में कुछ अवसरों पर इसे प्रोत्साहित भी किया जाता है, परंतु आक्रामक या हिंसक होने के लिए वह स्वतंत्र नहीं है। शारीरिक स्पर्श की अनुमति सामान्यतः नहीं होती है। इसी तरह के कुछ नियम मनोचिकित्सकों पर भी समान रूप से लागू होते हैं।

वास्तविक मनोचिकित्सा : मध्यवर्ती अवस्था

मनोचिकित्सा की वास्तविक प्रक्रिया चिकित्सा के उस विशिष्ट प्रकार पर निर्भर करती है, जिसके तहत व्यक्ति की चिकित्सा चल रही है। जैसा कि आप अगले भाग में देखेंगे, इस दृष्टि से विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के बीच अत्यधिक भिन्नता है। फिर भी, एक प्रक्रिया के रूप

में, चाहे मनोचिकित्सा दी जा रही हो या ली जा रही हो, उसमें निम्नलिखित तत्त्व सदैव विद्यमान रहते हैं :

पुनः सीखना : सीखने की कार्य योजना के अनुसार स्नायु विकृतियां ('न्यूराटिक' समस्याएं) प्रारंभिक समाजीकरण प्रक्रिया की अवधि में दोषपूर्ण सीखने का परिणाम होती हैं, इसलिए इन्हें अनसीखा करने या पुनः सीखने के द्वारा ही समाप्त किया जा सकता है। इस तरह मनोचिकित्सा नए सीखने के लिए अवसर तथा अनुभव देती है।

1. अनुभव करना : व्यक्ति में धनात्मक परिवर्तन लाने के लिए, मनोचिकित्सा के दौरान नए, व्यक्तिगत रूप से अर्थपूर्ण, सांवेगिक सुधार वाले तथा परिपूर्ण अनुभव आवश्यक हैं। रोगी को किसी व्याख्या की नहीं, एक अनुभव की जरूरत होती है। तैरने की कला केवल इसका मौखिक 'पाठ' पढ़ने से नहीं आती, बल्कि पानी में पैठकर ही सीखी जा सकती है।

2. मनोचिकित्सात्मक संबंध : प्रभावी मनोचिकित्सा की यह एक मौलिक आवश्यकता है। यह अन्य मानवीय एवं व्यावसायिक संबंधों से अलग है। मनोवैज्ञानिक समस्याएं भिन्न होती हैं और इन्हें सुलझाने के लिए विशेष कौशल की आवश्यकता होती है। मनोचिकित्सा एक मनोचिकित्सक एवं रोगी के बीच का व्यावसायिक संबंध है। मनोचिकित्सक उचित ढंग से अपना शुल्क तय करता है, मिलने के नियत समय का ध्यान रखता है, तथा नैदानिक समझौते का अनुसरण करता है। रोगी को आश्वस्त किया जाता है कि उसका पूरा ध्यान रखा जाएगा, सारी बातें एकांत में होंगी, गुप्त रखी जाएंगी और कोई निर्णय उस पर थोपा नहीं जाएगा। चिकित्सक अपनी किसी जरूरत के लिए रोगी से फायदा नहीं उठायेगा। उसका लक्ष्य चिकित्सक-रोगी के बीच के इस संबंध को आगे बढ़ाकर रोगी की उन्नति एवं भलाई सुनिश्चित करना है।

3. प्रेरणा एवं अपेक्षाएं : कोई रोगी मनोचिकित्सा के लिए आता है, तो उसमें संदेह और चिंता के साथ-साथ आशा भी रहती है। रोगी चिकित्सक को विशेषज्ञ मानकर आस्था रखता है कि वह चिकित्सक उसे एक मनुष्य के रूप में समझेगा और व्यक्तिगत प्रसन्नता पाने में सहायता पहुंचाएगा।

मनोचिकित्सा का समापन

मनोचिकित्सा के अंतिम चरण में पहुंचकर रोगी अधिक समायोजनात्मक हो जाता है, विगत की अपेक्षा वर्तमान में रहता है, और एक भविष्योन्मुख दृष्टिकोण विकसित कर लेता है। यूं तो, मनोचिकित्सा का कभी अंत नहीं होता क्योंकि व्यक्तिगत उन्नति की कोई सीमा नहीं है। फिर भी, जब इसके निर्धारित लक्ष्य प्राप्त हो जाएं तो दृढ़ निश्चय के साथ इसे समाप्त कर देना चाहिए। निश्चित लक्ष्यों तक पहुंचने के पहले भी इसे समाप्त किया जा सकता है, यदि रोगी या चिकित्सक दोनों में से कोई एक यह अनुभव करे कि एक साथ मिलकर वे कार्य करने लायक नहीं हैं और आगे का मार्ग बंद है। मनोचिकित्सा के सफल समापन में प्रायः समय-समय पर अनुसरण (follow up) क्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है। मनोचिकित्सा की अवधि में रोगी जो भी सीख या समझ प्राप्त करता है, उसे वास्तविक जीवन की स्थितियों में उपयोग में लाया जाना चाहिए।

अब तक आपने पढ़ा

मनोचिकित्सा की स्थिति में एक चिकित्सक और एक रोगी होता है। मनोचिकित्सक एक प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जो एक रोगी के साथ, उसके कुसमायोजनात्मक लक्षणों को दूर करने के लिए, तथा उसमें अपनी समस्याओं को समझने की अंतर्दृष्टि विकसित करने के लिए, व्यावसायिक संबंध स्थापित करता है।

मनोचिकित्सा की विधियां कई तरह की होती हैं। हालांकि अपने विस्तार में ये विधियां भिन्न-भिन्न ढंग की होती हैं तथापि, सामान्य रूप से चिकित्सा के कुछ निश्चित चरण होते हैं। मनोचिकित्सा प्रारंभिक साक्षात्कार से शुरू होती है, और चिकित्सात्मक सौहार्द विकसित करने, चिकित्सात्मक अनुबंध स्थापित करने, तथा चिकित्सा के लक्ष्यों तथा सीमाओं को निश्चित करने की दिशा में अग्रसर होती है। इसके बाद मध्यवर्ती चरण आता है, जो वास्तविक चिकित्सात्मक चरण है। इसमें पुनः सीखना एवं अनुभव करना (अनुभूति) सम्मिलित होते हैं। मनोचिकित्सात्मक संबंध एवं अभिप्रेरणा तथा अपेक्षाएं महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। चिकित्सा के तीसरे चरण को समाप्ति का चरण कहा जा सकता है। चिकित्सा की सफलतापूर्ण समाप्ति में विभिन्न समयांतरालों पर अनुसरण आवश्यक है। मनोचिकित्सा द्वारा प्राप्त की गई अनुभवजन्य उन्नति का वास्तविक जीवन की स्थितियों में उपयोग आवश्यक है।

क्रियाकलाप 7.1

मनोचिकित्सा के बारे में विचार

अपने पड़ोस में स्थित किसी मेडिकल कॉलेज का मनोचिकित्सा विभाग, परामर्श केंद्र, मनोवैज्ञानिक केंद्र (चिकित्सालय), पुनर्वास केंद्र, मादक व्यसन दूर करने का केंद्र, योग-केंद्र या किसी प्रकार की मनोवैज्ञानिक सेवा प्रदान करने के किसी ऐच्छिक संगठन पर जाइए। वहां उपलब्ध व्यक्तियों से विचार-विमर्श कीजिए तथा उनके द्वारा दी जाने वाली सेवाओं का निरीक्षण और अंकन कीजिए।

आपने पुस्तक में जो पढ़ा है, उसके साथ इसका मेल कीजिए।

मनोचिकित्सा के प्रकार

सभी चिकित्सात्मक दृष्टिकोणों का उद्देश्य चिंतन प्रक्रियाओं, संवेगों, क्रियाकलापों और शारीरिक प्रक्रियाओं में सुधार के लिए, परिवर्तन उत्पन्न करना है। फिर भी, इनमें इस अर्थ में भिन्नताएं हैं कि ये परिवर्तन किस तरह लाए जाएं तथा कौन-सा परिवर्तन सबसे पहले किया जाए। आगे आने वाले उपभागों में हम पांच महत्त्वपूर्ण मनोचिकित्सा प्रणालियों का वर्णन करेंगे।

जैव-औषधीय (Bio-medical) मनोचिकित्सा

मेडिकल प्रशिक्षण प्राप्त व्यक्ति मानसिक बीमारी को शारीरिक बीमारी के समानांतर समझते हैं और तदनुसार उनका उपचार भी मेडिकल मॉडल के आधार पर किया जाता है। वे मानसिक रोगों से संबद्ध लक्षणों को कम करना चाहते हैं। ऐसा मान लिया जाता है कि मनोविकृतियां, कम से कम आंशिक रूप से, जैविक कारणों से उत्पन्न होती हैं। उनके द्वारा मानसिक रोगों के उपचार के लिए प्रयुक्त होने वाली कुछ चिकित्सा-विधियां निम्नलिखित हैं :

इंसुलिन कोमा चिकित्सा : इस समय इस चिकित्सा का उपयोग अत्यंत कम हो गया है। मनोविदलता के उपचार के लिए यह चिकित्सा प्रस्तावित की गई थी। इसमें प्रत्येक दिन क्रमशः बढ़ती हुई मात्रा में इंसुलिन (हारमोन, जो शरीर में रक्त शर्करा के उपापचय को संचालित करता है) रोगी के शरीर में प्रविष्ट कराई जाती है, जब तक कि वह रक्त में शर्करा की अतिन्यूनता के कारण उत्पन्न कोमा (coma) में न चला जाए। चिकित्सकों के कुशल निरीक्षण के अंतर्गत यह प्रक्रिया 50 या उससे अधिक दिनों तक दुहराई जाती है। इससे शरीर के कार्डियोवैस्कुलर एवं स्नायु प्रणाली में तीक्ष्ण प्रतिबल उत्पन्न होता है और इसमें अत्यधिक संकट की आशंका रहती है। इसके द्वारा शरीर को पहुंचने वाली हानि तथा मानसिक रोगों के उपचार की अधिक परिष्कृत विधियों के आविष्कार के कारण इस चिकित्सा को अब पसंद नहीं किया जाता। इस चिकित्सा के पीछे तर्क यह था कि कोमा के कारण शरीर एवं मन में झटके उत्पन्न होंगे, जो बदले में रोगी के व्यवहार में सुधार लाएंगे।

विद्युत विक्षेपी चिकित्सा (Electro Convulsive Therapy - ECT) : इसका उपयोग व्यापक रूप से किया जाता है, हालांकि, कुछ देशों में इसका उपयोग बंद कर दिया गया है या कड़ाई से प्रतिबंधित कर दिया गया है। दो भिन्न-भिन्न प्रेक्षणों के आधार पर विक्षेपी चिकित्सा शुरू हुई थी : (1) मानसिक चिकित्सालयों के चिकित्सकों ने बहुत लंबे समय से यह पाया कि स्वेच्छानुरूप झटके मिलने पर रोगियों के असामान्य लक्षण अचानक दूर हो जाते थे, और (2) उनमें अपस्मार (मिर्गी) तथा मनोविदलता के लक्षण शायद ही कभी घटित होते थे। इसलिए, ऐसा सोचा गया कि कृत्रिम रूप से मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करके मनोविदलता या वैसी ही अन्य विकृतियों का उपचार किया जा सकता है। प्रारंभ में यह मानसिक रोगियों के शरीर में मेट्राजोल (Metrazol) और अन्य द्रव्य सूई द्वारा पहुंचाकर किया जाता था। किंतु अब एक सरल एवं विश्वसनीय मशीन विकसित हो गई है, जिसके द्वारा रोगी की कनपटी पर हल्की विद्युत् धारा प्रवाहित की जाती है, जो मस्तिष्क से होकर गुजरती है तथा रोगी में झटके उत्पन्न करती है। संपूर्ण उपचार प्रक्रिया की स्मृति लुप्त हो जाती है और ऐसे कई उपचारों के बाद, स्मृति दुर्बल हो जाती है, जो कई सप्ताह तक चल सकती है। तथापि, लंबे समय के लिए स्मृति ह्रास नहीं होता है।

औषधि चिकित्साएं : मुख्यतः चार प्रकार की विकृतियों के लिए इस तरह के उपचार का उपयोग हुआ है – मनोविदलता, उन्माद, अवसाद एवं दुश्चिंता। ये द्रव्य साइकोट्रॉपिक (Psychotropic) द्रव्य कहलाते हैं क्योंकि इनका असर रोगियों के मनोवैज्ञानिक व्यवहार पर होता है। इन द्रव्यों को **मनोविकृति विरोधी** (Antipsychotic) **औषधि** भी कहा जाता है, यद्यपि इनका उपयोग मनोविदलता जैसे प्रमुख मनोविकृतियों के लिए होता है।

ये रोगियों में शांति की दशा उत्पन्न करते हैं तथा संभ्रम या विभ्रम जैसे विकारी लक्षणों की तीव्रता को कम करते हैं। इनके उपयोग से समाज से कटे हुए रोगी पर्यावरण के प्रति अनुक्रिया करने लगते हैं। फिर भी, इनका लंबे समय तक अधिक मात्रा में सेवन अन्य-अवांछित दुष्प्रभाव (side effect) भी उत्पन्न करता है। हालांकि मनोविदलता के उपचार में औषधि चिकित्सा अभी पूर्णत: सफल नहीं है। **उन्माद विरोधी** (Antimanic) **औषधियों** का उपयोग ऐसे रोगियों के उपचार के लिए होता है, जो अत्यधिक आंदोलित, उत्तेजित और कभी-कभी न संभालने योग्य होते हैं। जो रोगी अवसादग्रस्त होते हैं या जिन्हें आत्महत्या का खतरा होता है, उनके लिए **अवसाद विरोधी** (Antidepressant) **औषधियों** का उपयोग किया जाता है। **दुश्चिंता विरोधी** (Antianxiety) **औषधियों** को मध्यम स्तर का शांतिदायक कहा जाता है।

मनोशल्यक्रिया (Psychosurgery): मनोविक्षिप्ति (Psychosis) के उपचार की खोज में सन् 1935 में **मोनिज** द्वारा प्रस्तावित प्रीफ्रंटल लोबोटोमी (Prefrontal lobotomy) के नाते उसे चिकित्सा के क्षेत्र में वर्ष 1949 का नोबल पुरस्कार मिला। बाद में यह पता चला कि ऐसी शल्यक्रिया के दुष्प्रभाव (side-effects) विनाशकारी थे। आजकल ऐसी शल्यक्रियाएं शायद ही की जाती हैं और अंतिम उपाय के रूप में ही इनका उपयोग किया जाता है।

अब तक आपने पढ़ा

जैव-औषधीय चिकित्सा विधियां मूलत: मानसिक विकृतियों के लिए शारीरिक हस्तक्षेप हैं। विद्युत-विक्षेपी चिकित्सा का उपयोग मस्तिष्क में विद्युत-आघात से झटका पैदा करने के लिए किया जाता है, जिसका अवसाद जैसी मनोभाव विकृतियों के लिए चिकित्सात्मक महत्त्व है। इसकी प्रभाविकता अधिक ऊंचे स्तर की नहीं होती। औषधि चिकित्सा के अंतर्गत, अतिशय भय से मुक्ति देने के लिए दुश्चिंता-विरोधी औषधि तथा मनोविदलता के लिए मनोविक्षिप्ति विरोधी औषधि का उपयोग सम्मिलित है। एक समय मनोशल्य-चिकित्सा भी उपचार की एक महत्त्वपूर्ण विधि थी। आजकल उपचार हेतु इसका उपयोग पसंद नहीं किया जाता।

आपने क्या सीखा I

1. *विद्युत-विक्षेपी चिकित्सा का उपयोग शारीरिक ऐंठन के उपचार के लिए होता है। सही/गलत*
2. *प्रमुख शांतिदायक औषधियों का उपयोग दुश्चिंताग्रस्त रोगियों के उपचार के लिए पसंद की औषधि के रूप में किया जाता है। सही/गलत*
3. *मानसिक विकृतियों के उपचार के लिए मनोशल्य-चिकित्सा का बहुतायत से उपयोग होता है। सही/गलत*
4. *मनोविदलता के उपचार के लिए इंसुलिन का उपयोग किया जाता है। सही/गलत*
5. *मानसिक विकृतियों के उपचार के लिए औषधीय दृष्टिकोण शरीर की प्रक्रियाओं को बदलने में विश्वास रखता है। सही/गलत*
6. *ई.सी.टी. भविष्य में होने वाली उन्माद की घटनाओं के निवारण के लिए प्रयुक्त की जाती है। सही/गलत*

मनोगत्यात्मक चिकित्सा

आधुनिक मनोचिकित्सा का प्रारंभ सन् 1880 ई. में सिगमंड फ्रायड के अध्ययन से आरंभ हुआ। आगे आने वाले वर्षों में फ्रायड ने मनोविश्लेषण का एक विस्तृत, क्रांतिकारी एवं व्यवस्थित सिद्धांत विकसित किया। फ्रायड के साथी, शिष्य एवं अनुयायियों ने मनोविश्लेषण की परंपरा को और आगे बढ़ाया। **मनोगत्यात्मक चिकित्सा** मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण पर आधारित है। इस चिकित्सा में यह अभिग्रह निहित है कि मानसिक समस्याओं की उत्पत्ति बाल्यकालीन अनुभवों से होती है। प्राय: बच्चा किसी मानसिक आघात का सामना करता है या अस्वीकार्य आवेगों के उद्दीप्त करने वाली स्थितियों में पड़ सकता है। ये आवेग अचेतन में दमित कर दिए जाते हैं। अचेतन में इस तरह रहते हुए भी इनके चेतना में आने का भय बना रहता है। रोगी व्यक्तियों की अधिकतम मानसिक शक्ति आवेगों को दमित रखने में व्यय हो जाती है और उनके पास अधिक प्रभावपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिए अत्यंत कम ऊर्जा रह जाती है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि ऐसी दमित सामग्री के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर लेने पर व्यक्ति इससे जुड़े हुए कष्ट एवं शर्म से मुक्त हो जाता है।

मनोविश्लेषण के दृष्टिकोण की ओर उन्मुख चिकित्सकों द्वारा अपनाई जाने वाली विभिन्न तकनीकें निम्नलिखित हैं:

1. **मुक्त साहचर्यः** इसमें रोगी से केवल इतना कहा जाता है कि उनके मन में जो भी विचार अपने आप आता है, उसमें बिना किसी काट-छाँट के या इस बात का ध्यान रखे कि वह कितना व्यक्तिगत, कष्टदायी, लज्जाजनक या असंगत है, उसे कहता रहे। रोगी व्यक्ति को आराम करने की मुद्रा में रहकर अपने विचारों और भावनाओं को सहज/स्वाभाविक रूप से कहने को कहा जाता है। चिकित्सक रोगी द्वारा कही गई संपूर्ण वाचिक सामग्री को सार्थक परिप्रेक्ष्य में व्यवस्थित करता है। इस तरह रोगी को अपने अचेतन के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में सहायता करता है। चिकित्सक द्वारा की गई व्याख्या रोगी की अचेतन एवं अनुभूत क्लेश के साथ उसके संबंध से अवगत कराती है तथा उसे समझने में मदद करती है।
2. **स्वप्नों का विश्लेषण :** फ्रायड ने कहा था कि स्वप्न अचेतन तक पहुंचने के राजमार्ग हैं। निद्रावस्था में अहं का नियंत्रण प्रायः कम सतर्क रहता है और दमित विचारों को जागृत अवस्था की अपेक्षा स्वप्नों में अचेतन से बाहर आने की अधिक संभावना रहती है तथा वे प्रतीकों के रूप में व्यक्त होते हैं। स्वप्न देखने वाले को स्वप्न में जो दिखाई पड़ता है, वही उस स्वप्न की प्रकट विषयवस्तु है। यह वर्तमान एवं विगतकाल की इच्छाओं का एक मिश्रण होता है, जो एक अकेली घटना में सूक्ष्म रूप में रहता है। स्वप्न की गुप्त विषयवस्तु छिपी हुई एवं दमित सामग्री है जिसे स्वप्न कार्य (Dream work) द्वारा अहं के निरीक्षण से अलग करने की आवश्यकता होती है।
3. **प्रतिरोध का विश्लेषण :** मुक्त साहचर्य, स्वप्न विश्लेषण या चिकित्सा के दौरान व्यक्ति प्रतिरोध प्रदर्शित कर सकता है। यह कई रूपों में प्रकट हो सकता है; जैसे- नियत अवसरों पर विलंब से आना, बीमारी या स्वास्थ्य का बहाना करना, कुछ चीजों/प्रकरणों पर बात करने की अनिच्छा दिखाना, आकस्मिक चुप्पी (अवरोध), विस्मरण इत्यादि। रोगी के साथ इन्हें इंगित कर इनकी विवेचना की जाती है, जिससे ऐसे प्रतिरोधों के अचेतन कारणों की उसे बेहतर समझ हो सके।
4. **अंतरण विश्लेषण** (Transference Analysis) : जिस तरह बचपन में कुछ महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ, प्रायः माता या पिता के साथ व्यक्ति प्रतिक्रियाशील होते रहे हैं, उसी तरह वर्तमान में रोगी के रूप में वे व्यक्ति चिकित्सक के साथ भी उसी तरह क्रियाशील होते हैं। यह प्रतिक्रिया विद्रोह, निर्भरता या चिकित्सक के लिए अतिशय प्रेम के रूप में हो सकती है। अवांछित प्रारंभिक संबंधों के दुष्प्रभाव को चिकित्सात्मक परिवेश में दूर करने की कोशिश की जाती है। प्रभावी मनोगत्यात्मक उपचार में अंतरण को सुलझाना भी एक आवश्यक तत्त्व होता है।

इस तरह, मनोगत्यात्मक चिकित्सा अचेतन सामग्री को चेतना में लाने एवं चिकित्सा प्रक्रिया की अवधि में विगत को फिर से अनुभव कर कठिन सांवेगिक प्रतिरूपों की उत्पत्ति के बारे में अंतर्दृष्टि विकसित करने में रोगियों की सहायता करने का प्रयास करती है। मनोगत्यात्मक चिकित्सा के कई प्रकार हैं; जैसे - मनोविश्लेषण की उन्मुख चिकित्सा, अंतर्वैयक्तिक चिकित्सा या जुंग की गहनता-उन्मुख मनोचिकित्सा। मनोविश्लेषण-उन्मुख मनोचिकित्सा, उन लोगों की पसंद की चिकित्सा रहती है, जो स्वयं अपने बारे में व्यापक आत्मानुशीलन या अंतर्दृष्टि पाना चाहते हैं।

अब तक आपने पढ़ा

मनोगत्यात्मक चिकित्सा का आधार उसका यह अभिग्रह है कि अनसुलझे अंतर्द्वंद्व मानसिक समस्याओं के प्रमुख स्रोत होते हैं। मुक्त साहचर्य एवं स्वप्न विश्लेषण का उपयोग अचेतन की छानबीन करने के लिए होता है। संवेदनशील मुद्दों के बारे में खोजबीन करने से रोगियों में प्रतिरोध पैदा हो सकता है। रोगियों के अतीत की गहराई में झाँकने के लिए अंतरण संबंध का उपयोग किया जाता है।

यद्यपि फ्रायड का दृष्टिकोण अब भी मनोविश्लेषण के केंद्र में है, फिर भी वर्तमान में, इस क्षेत्र में हुए नए विकासों के फलस्वरूप विश्लेषणात्मक विधियों एवं तकनीकों में अत्यधिक उन्नति तथा बदलाव आ गया है।

व्यवहार चिकित्सा

कुछ लोग इसे व्यवहार परिमार्जन कहना पसंद करते हैं। यह सीखने के नियमों, विशेषतः **प्राचीन अनुबंधन**

आपने क्या सीखा II

उपयुक्त शब्दों से खाली स्थान को भरिए।

1. *सांवेगिक संज्ञान एवं अनुकूलन के विज्ञान को ——— कहा जाता है।*
2. *मनोचिकित्सक एवं रोगी के तर्क तथा विचार अंश के संबंध को ——— कहा जाता है।*
3. *चिकित्सक एवं रोगी के बीच पारस्परिक अनुग्रह एवं समझ को ——— के नाम से जाना जाता है।*
4. *मनोगत्यात्मक चिकित्सा के क्रम में 'स्वास्थ्य का बहाना' को ——— कहा जाता है।*
5. *——— अचेतन का राजमार्ग है।*
6. *मनोचिकित्सा की समाप्ति के बाद भी संपर्क के लिए की गई कुछ औपचारिक व्यवस्था को ——— कहा जाता है।*

(Classical conditioning) और **क्रियाप्रसूत अनुबंधन** (Operant conditioning) पर आधारित है। सन् 1920 के दशक में **जे.बी.वाट्सन** ने संयुक्त राज्य अमेरिका में व्यवहार विकृतियों के उपचार में अनुबंधन-विधियों के उपयोग का उल्लेख किया। नैदानिक समस्याओं के एक दृष्टिकोण के रूप में व्यवहार विधियों का उपयोग कुछ समय बाद हुआ। सन् 1950 के आसपास **लिंडस्ले** एवं **स्किनर** ने मनोविक्षेपी व्यवहार के परिमार्जन हेतु प्रयास करते समय 'व्यवहार चिकित्सा' शब्द का आविष्कार किया। बाद में मानसिक विकृतियों की समस्याओं को सुलझाने की खोज में प्रायोगिक मनोवैज्ञानिक भी मनोचिकित्सकों के साथ जुड़ गए। चूंकि बहुत सी मानसिक विकृतियां दोषपूर्ण सीखने के कारण होती हैं, इसलिए उनके परिमार्जन में पुनः सीखना या नया सीखना आवश्यक होता है।

विकृत रूप वाला व्यक्त व्यवहार ही व्यवहार चिकित्सकों की केंद्रीय रुचि का विषय है। वे आत्मगत भावनाओं, आंतरिक दशाओं या अचेतन निर्धारकों पर ध्यान नहीं देते हैं। वे पर्यावरण में स्थित उन तत्त्वों पर विशेष ध्यान देते हैं, जो विशेष आदत-संरूपों को सक्रिय करते हैं। वे चिकित्सक या तो कारणभूत उद्दीपकों को परिमार्जित करके अनुक्रिया को परिमार्जित करते हैं, या उन दशाओं को परिमार्जित करते हैं जो ऐसे प्रेक्षणीय व्यक्त व्यवहारों और आदत-संरूपों का पोषण करती हैं। ऐसा समझा जाता है कि यदि इन्हें परिमार्जित किया जा सके, तो विक्षोभी व्यवहार लुप्त हो जाएगा, तथा इनका स्थान अधिक उपयोगी व्यवहार ले लेंगे। ऐसा सीखने के नियमों एवं पुरस्कार तथा दंड अनुसूचियों के उपयोग द्वारा ही किया जा सकता है। फिर भी, वांछित व्यवहारों को संबंधित व्यक्ति के नियंत्रण में लाना ही इसका चरम लक्ष्य है।

स्किनर के क्रियाप्रसूत अनुबंधन के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति अपने पर्यावरण पर संक्रियाएं करता है। वे व्यवहार (संक्रियाएं) स्थापित हो जाते हैं, जो पुरस्कार अथवा दंड के परिहार या इससे बचाव को सरल बनाते हैं। इसी प्रकार, ऐसे व्यवहार प्रतिरूप सामान्यतः दुर्बल हो जाते हैं, जो पुरस्कार विहीन या दंड की स्थितियों तक पहुंचाते हैं।

व्यवहार चिकित्सा की तकनीकें

1. **क्रमबद्ध असंवेदीकरण** : यह व्यवहार चिकित्सा की सबसे अधिक प्रसिद्ध एवं व्यापक रूप से प्रयुक्त तकनीक है, जिसका उपयोग दुर्भीति एवं दुर्श्चिंता से जुड़े अन्य विकारों के उपचार में किया जाता है। **वुल्पे** (Wolpe) द्वारा विकसित यह तकनीक इस अभिग्रह पर आधारित है कि कोई व्यक्ति एक ही समय में विश्रांत (Relaxed) एवं चिंतित (Anxious) दोनों नहीं हो सकता। इसलिए, जब रोगी पूर्ण विश्रांति की दशा में हो, तो उस समय यदि क्रमशः बढ़ती हुई चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपक प्रस्तुत किए जाएं तो, विश्राम दशा चिंता की दशा पर विजय प्राप्त कर लेती है और रोगी चिंता पैदा करने वाले उद्दीपकों के प्रति असंवेदीकृत (Desensitised) हो जाता है। क्रमबद्ध असंवेदीकरण कार्यविधि के अंग के रूप में अधोलिखित चार चरणों का अनुसरण किया जाता है। **(i) साक्षात्कार** : कुछ प्रारंभिक साक्षात्कार किए जाते हैं। इसके बाद व्यक्ति की चिंता के प्रमुख स्रोतों का पता लगाने के लिए उसे कुछ व्यक्तित्व प्रश्नावलियां दी जाती हैं। **(ii) विश्राम के लिए प्रशिक्षण** : आरंभ के कुछ सत्रों में रोगी को विश्राम कैसे किया जाता है, इसके लिए विभिन्न विश्राम तकनीकें प्रयुक्त होती हैं। **(iii) चिंता पदानुक्रमों की संरचना** : प्रारंभिक साक्षात्कारों के आधार पर, अति साधारण से अत्यंत उच्च स्तर की चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों का एक पदानुक्रम (Hierarchy) तैयार किया जाता है। इसमें, मोटे तौर पर समान अंतर वाले 20 से 25 की संख्या में चित्र या कथन (Statements) रहते हैं; जैसे – छिपकली से भयभीत होने वाले किसी व्यक्ति के लिए, पदानुक्रमिक स्थितियों

का प्रसार छिपकली का 20 फीट दूर दिखाई पड़ना से लेकर अति निकट देखना तक रखा हो सकता है।

(iv) **विसंवेदीकरण सत्र :** इन सत्रों में, जब रोगी विश्राम की दशा में रहता है, तो उससे न्यूनतम चिंता उत्पादक दशा के दृश्य की कल्पना करने के लिए कहा जाता है या उक्त दशा का चित्र उसके सामने प्रस्तुत किया जाता है। कुछ समय बाद चिकित्सक पदानुक्रम में अपेक्षाकृत थोड़ा अधिक चिंता पैदा करने वाली दशा को प्रस्तुत करता है और पुन: क्रमिक ढंग से ऊपर की दशाओं की ओर आगे बढ़ता है, जब तक कि चिंता उत्पादक उद्दीपक उच्चतम स्तर तक न पहुंच जाए। यह प्रक्रिया तब तक चलती है, जब तक रोगी चिंता उत्पादक स्थितियों की प्रबलता से व्याकुल होकर रुकने को न कह दे। कई ऐसे सत्रों के बाद रोगी सामान्यतया पदानुक्रम में उच्चतम स्तर की चिंता को कल्पना द्वारा दृष्टिगत करने के योग्य हो जाता है। इसी प्रक्रिया को दुहराते हुए उपचार जारी रहता है।

2. इंप्लोसिव (Implosive) चिकित्सा तथा फ्लडिंग (Flooding): क्रमबद्ध असंवेदीकरण की तुलना में इंप्लोसिव चिकित्सा ठीक विपरीत ढंग से काम करती है। चिकित्सक सर्वाधिक भयोत्पादक घटना का वर्णन करता है या रोगी को सर्वाधिक चिंताजनक स्थिति की कल्पना करने के लिए कहता है। इसके विपरीत, फ्लडिंग प्रक्रिया में रोगी को वास्तविक जीवन की चिंता उत्पन्न करने वाली स्थिति में रखा जाता है। यह तकनीक अच्छी तरह से कार्य करती है किंतु इसका उपयोग करने में दक्षता एवं सतर्कता की आवश्यकता होती है।

3. विकर्षण चिकित्सा : यदि किसी अनुक्रिया को करने के बाद कष्ट या दंड मिलता है, तो उसकी शक्ति घट जानी चाहिए। तीव्र मद्य-व्यसनियों (alcoholics) का सफलतापूर्वक उपचार इस तकनीक से किया गया है। मद्य-पेय में मिचली उत्पन्न करने वाली एक औषधि मिला दी जाती है, जिसके पीने से बीमारी बढ़ती है और उबकाई आने लगती है। ऐसे कई प्रयासों के बाद, एक निश्चित समय बीत जाने पर, मद्य-पेय को देख लेने मात्र से ही मिचली आ सकती है। इस तकनीक का उपयोग विविध प्रकार की समस्याओं के उपचार में हुआ है; जैसे-अधिक खाना, अत्यधिक धूम्रपान, यौन-दुराचरण (sexual perversion) एवं मद्यव्यसन।

4. दृढ़ता चिकित्सा : वुल्पे द्वारा उपयोग में लाई गई दृढ़-अनुक्रियाओं का शिक्षण परस्पर संबंधी अवरोध नियम का एक और उपयोग है। एक ही समय में कोई व्यक्ति दृढ़ (assertive) तथा भीरु नहीं हो सकता। रोगी को, एक व्यवहार को छोड़कर, एक नए व्यवहार के लिए प्रयास करने को कहा जाता है; पहले थोड़ा नरमी से और बाद में अधिक तीव्रता के साथ। ऐसे कौशलों के विकास के लिए व्यवहार का अभ्यास, भूमिका-निर्वाह अथवा सामाजिक मॉडल बनना जैसी पद्धतियों का उपयोग किया गया है। भूमिकाओं को विपरीत ढंग का भी किया जा सकता है।

5. टोकन इकोनामी (Token Economy) : छोटे बच्चों के खाना खाने के व्यवहार से लेकर चिकित्सा केंद्र में भर्ती मनोविक्षिप्त रोगियों तक के लिए, अनुकूलनपूर्ण व्यवहार की स्थापना के लिए, इस तकनीक का उपयोग किया गया है। रुपए के बजाय, कार्य करने के बदले में, टोकन का भुगतान किया जाता है और बाद में टोकन के स्थान पर वांछित पदार्थ या क्रियाएं प्रयुक्त हो सकती हैं। इस तकनीक में तीन चरण निहित होते हैं।

(i) किसी विशिष्ट व्यवहार को वांछित घोषित कीजिए ताकि उसे प्रबलित किया जा सके।

(ii) विनिमय का एक माध्यम स्थापित किया जाता है। प्रतीक (Token) के रूप में कोई कार्ड या क्लिप हो सकता है।

(iii) प्रोत्साहित करने वाले प्रबलक निश्चित किए जाते हैं। ये प्रबलक किसी चलचित्र, कुछ मनपसंद खाने की वस्तुएं या किसी रमणीय स्थल के पर्यटन के रूप में हो सकते हैं। निश्चित संख्या में प्रतीकों का संग्रह करके इनके बदले में उक्त में से किसी एक का आनंद लिया जा सकता है। इस प्रतीक कार्यक्रम का लक्ष्य वांछित व्यवहारों का विकास है, जिससे रोगी को महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से सामाजिक अनुमोदन प्राप्त होगा तथा उसमें आवश्यक कौशल विकसित होंगे। व्यक्ति यह सीखता है कि वह, एक ढंग से, अपने पर्यावरण को नियंत्रित कर सकता है, जो अन्य व्यक्तियों से सकारात्मक प्रबलन प्राप्त करने के लिए सक्षम होगा।

6. मॉडल की तकनीक (Modelling Technique): बच्चों में सीखने का एक महत्त्वपूर्ण अंश दूसरों को देखने और उनकी नकल करने पर आधारित है। **बैंडूरा** ने मॉडल की तकनीक के विकास के लिए व्यापक ढंग से कार्य किया है। मॉडल व्यवहार को प्रभावित कर सकता है क्योंकि यह (i) नए कौशलों के सीखने का आधार है, (ii) भय एवं अवरोधों को समाप्त करता है,

तथा (iii) सामाजिक रूप से स्थापित व्यवहार प्रतिरूपों को सहज बनाता है।

7. बायोफीडबैक (Biofeedback): असामान्य व्यवहार के विकास में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के महत्त्व की पहचान हो गई है। इस तरह के उपचार में व्यक्ति को अपनी निजी शरीर-क्रियात्मक प्रक्रिया(ओं) को प्रभावित करने की शिक्षा दी जाती है। इसके आवश्यक चरण निम्नलिखित हैं : (अ) परिमार्जित की जाने वाली शरीर क्रियात्मक अनुक्रियाओं का नियंत्रणपूर्वक संचालन, (ब) सूचना को एक चाक्षुष या श्रव्य संकेत में परिवर्तित करना, (स) जब वांछित परिवर्तन घटित हो रहा हो तो, जितनी जल्दी हो, व्यक्ति को फीडबैक संकेतों के उपाय प्रदान करना। इस तरह, बायोफीडबैक स्वायत्त तंत्रिका तंत्र द्वारा उत्तेजित आंगिक प्रणाली की प्रतिक्रियात्मकता (Reactivity) को, ऐच्छिक नियंत्रण के अंतर्गत लाकर, कम करने की ओर उन्मुख होता है।

अब तक आपने पढ़ा

व्यवहार चिकित्सा की विधियां सीखने के नियमों पर आधृत हैं। वे व्यवहार के विशिष्ट पक्षों को परिवर्तित करने पर विशेष बल देती हैं। क्रमबद्ध विसंवेदीकरण का उपयोग दुर्भीतियों (Phobias) एवं अन्य प्रकार के विशिष्ट भय के उपचार में होता है। यह दुश्चिंता पदानुक्रम के निर्माण, विश्रांत अवस्था के प्रशिक्षण तथा प्रत्येक भयकारी उद्दीपक से विश्राम अवस्था को युग्मित करते हुए, पदानुक्रम में एक-एक कदम आगे बढ़ने से शुरू होती है। इंप्लोसिव चिकित्सा एवं फ्लडिंग में रोगियों को भयप्रद दशाओं के सामने अरक्षित छोड़ा जाता है। विकर्षण में अवांछित व्यवहार से छुटकारा पाने के लिए सीखने के नियमों का उपयोग होता है। दृढ़ता प्रशिक्षण, टोकन इकोनामी, मॉडलिंग एवं बायोफीडबैक तकनीकों का उपयोग व्यवहारों को वांछित रूप से गढ़ने के लिए किया जाता है। ये सभी, सीखने के कुछ निश्चित नियमों एवं प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं। ये चिकित्सा तकनीकें विशेषत: बच्चों और चिकित्सालय में भर्ती हुए रोगियों के लिए उपयुक्त हैं।

आपने क्या सीखा III

1. *व्यवहार चिकित्सा मान लेती है कि व्यवहार मौलिक रूप से आनुवंशिकता की देन है।* सही/गलत
2. *मांसपेशियों के गहन विश्राम का उपयोग क्रमबद्ध विसंवेदीकरण में होता है।* सही/गलत
3. *क्रमबद्ध विसंवेदीकरण में कष्टदायक दुश्चिंता अनुक्रियाओं को अनसीखा किया जाता है।* सही/गलत
4. *व्यवहार चिकित्सा के अनुसार स्नायुविक चिंता एक अनुबंधित अनुक्रिया है।* सही/गलत
5. *विकर्षण चिकित्सा में एक सुखद उद्दीपक को एक अवांछित अनुक्रिया के साथ प्रस्तुत किया जाता है।* सही/गलत
6. *नए कौशल को विकसित करने के लिए मॉडलिंग का उपयोग नहीं किया जा सकता।* सही/गलत
7. *टोकन इकोनामी प्रबलन के नियमों का उपयोग करती है।* सही/गलत

बॉक्स 7.1 मानवतावादी-अनुभवजन्य चिकित्साएं

ये चिकित्सा विधियां, चिकित्सा के प्रति मनोविश्लेषणात्मक एवं व्यवहारवादी दृष्टिकोणों के प्रति प्रतिक्रियास्वरूप उत्पन्न हुईं, जो प्रभुत्ववादी एवं यांत्रिक प्रकृति की हैं। मानवतावादी-अनुभववादी चिकित्सक यह सोचते हैं कि मनुष्यों की समस्याएं अस्तित्व से जुड़ी होती हैं किंतु उन्हें चुनने की छूट मिलनी चाहिए। संभावित उपायों तथा संभावनाओं के बारे में अपनी चेतना को और बढ़ाकर व्यक्ति अपने मार्ग की तलाश करने योग्य होगा। मनोचिकित्सक का कार्य, केवल रोगियों के प्रयास को सरल बनाना, उनका पथ प्रदर्शन करना एवं परामर्श देना है। ऐसी कई चिकित्सा विधियां हैं, जो उक्त अभिग्रहों पर आधारित हैं। इनमें से कुछ का वर्णन संक्षेप में नीचे किया गया है।

कार्ल रोजर्स की रोगी-केंद्रित चिकित्सा : *यह चिकित्सा एक ऐसे मनोवैज्ञानिक परिवेश का निर्माण करती है, जिसमें व्यक्ति यह अनुभव करता है कि बिना किसी शर्त के उसे स्वीकार किया गया है, समझा गया है और एक व्यक्ति के रूप में वह मूल्यवान है। यहां, पहली बार रोगी अपनी वास्तविक भावनाओं तथा विचारों की छान-बीन करते हैं तथा घृणा, क्रोध के ऋणात्मक संवेगों तथा भद्दी भावनाओं को अपने अंश के रूप में स्वीकार करते हैं। जैसे-जैसे उनका स्व-संप्रत्यय (self-concept) उनके वास्तविक अनुभवों के अधिक अनुरूप होता जाता है, वे नए अनुभवों एवं विचारों*

क्रमशः ...

के प्रति और खुले हो जाते हैं। कुछ समय में वे और अच्छे ढंग से संगठित हो जाते हैं। इस चिकित्सा को ***अनिर्देशात्मक चिकित्सा*** *(nondirective therapy) भी कहते हैं, क्योंकि चिकित्सक चिकित्सा की क्रियाओं को खुद निर्देशित नहीं करता। रोगी जो कुछ कहता है, उसके बारे में चिकित्सक न तो प्रत्युत्तर देता है, न विवेचना करता है और न निर्णय देता है। वह केवल उसे स्वीकार करता है या उन्हीं को पुनः कहता है और रोगी को पुनः उन बातों पर गौर करने तथा आगे छान-बीन करने के लिए प्रोत्साहित करता है। रोजर्स सर्वाधिक प्रभावशाली मनोचिकित्सकों में से थे और उनके दृष्टिकोण ने परामर्श प्रक्रियाओं को अत्यधिक मात्रा में प्रभावित किया था।*

गेस्टाल्ट (Geastalt) चिकित्सा: *इसका विकास* ***फ्रिट्ज पर्ल्स*** *ने चेतना की पहुंच से अवरुद्ध शरीर की प्रक्रियाओं और सांवेगिक रूपों की पहचान के लिए किया था। गेस्टाल्ट का अर्थ है 'समग्र' (whole) और यह चिकित्सा मन एवं शरीर की एकता, तथा विचार भावनाओं तथा कार्यकलापों के समाकलन को विशेष महत्त्व देती है।*

लोगो (Logo) चिकित्सा : *इसका विकास* ***विक्टर फ्रैंकल*** *(Victor Frankl) के नाज़ी यातना शिविर में रहने के तीन वर्षों के कष्टमय अनुभवों से हुआ है। उसके पिता, माता, भाई एवं पहली पत्नी उस शिविर में मर गए या गैस-चैंबर में भेज दिए गए। फ्रैंकल ने देखा कि वे ही कैदी किसी तरह जीवित रह पाए, जो अपने जीवन को 'अर्थपूर्ण' समझते थे। जो भविष्य के किसी तरह की भी आस्था खो चुके थे वे अवसादयुक्त होकर जीवन से हाथ धो बैठे। उन शिविरों में अनेक आत्म-हत्याएं हुईं। इसलिए फ्रैंकल और समान मनःस्थिति वाले अन्य लोगों ने, अवसाद में डूबे हुए व्यक्तियों के जीवन को महत्त्व देते हुए उनकी आत्महत्या का पूर्व अनुमान करने का प्रयत्न किया। Logos शब्द 'अर्थ' का द्योतक है। इसलिए, यह चिकित्सा, रोगी को अपने जीवन में उद्देश्य और अर्थ पाने या पैदा करने में सहायता देने का प्रयास करती है।*

संज्ञानात्मक चिकित्सा

अपनी सामर्थ्य और विशेष रूप से अवसाद एवं दुश्चिंता के उपचार के कारण संज्ञानात्मक चिकित्सा के उपयोग में पिछले दो दशकों में पर्याप्त वृद्धि हुई है। संज्ञानात्मक चिकित्सा के उपयोग में मार्गदर्शक **अल्बर्ट एलिस** (Albert Ellis) एवं **आरन बेक** (Aaron Beck) थे। 'संज्ञानात्मक' (Cognitive) शब्द अपने अनुभव के संसार को समझने में प्रयुक्त ध्यान, निर्णय, सीखना, चिंतन, स्मृति तथा चेतना जैसे प्रकार्यों से संबंधित है। संज्ञानात्मक चिकित्सा ऋणात्मक विचारों तथा कुसमायोजनात्मक विश्वासों को पहचानने तथा उन्हें बदलने पर बल देता है। संज्ञानात्मक चिकित्सक सोचते हैं कि विश्वास, अभिवृत्तियां, दीर्घकालीन स्मृतियां आदि संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं एवं संरचनाएं व्यवहार पर सार्थक प्रभाव डालती हैं। अपने स्व, संसार और भविष्य के प्रति निषेधात्मक या आत्म-पराजय संबंधी विषयवस्तु का योजनात्मक विचार; जिन्हें तथाकथित **संज्ञानात्मक त्रयी** (triad) कहते हैं; 'स्व' को दयनीय, पर्यावरण को धमकी भरा एवं भविष्य को डरावना बना देते हैं। मानसिक विकृतियों के कई प्रकारों में, विशेषतः अवसाद एवं दुश्चिंता में, ये महत्त्वपूर्ण घटक हैं। इन प्रक्रियाओं एवं संरचनाओं को वास्तविकता के स्तर में बदलना ही संज्ञानात्मक चिकित्सा का प्रमुख लक्ष्य है। उदाहरण के लिए, "मुझे सभी लोग प्यार करेंगे", इस तरह की अतार्किक अपेक्षाएं बहुतों के लिए कष्ट का मुख्य कारण होती हैं। सच्चाई यह है कि इस संसार में कुछ लोग आपको प्यार कर सकते हैं, कुछ लोग तटस्थ हो सकते हैं और कुछ लोग आपसे घृणा कर सकते हैं। यदि रोगी यह महसूस कर लेता है कि उसके विश्वास एवं अभिवृत्तियां कितनी अवास्तविक और स्वयं को धोखे में रखने वाली हैं, तो वह उन्हें बदल देना चाहेगा। इसी ढंग से संज्ञानात्मक चिकित्सा कार्य करती है।

बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा

आरन बेक ने चिकित्सा की एक प्रणाली विकसित की है, जिसका अवसाद के रोगियों पर व्यापक रूप से उपयोग किया गया है। संज्ञानात्मक चिकित्सक रोगियों को ऐसे ऋणात्मक विचारों, पक्षपातपूर्ण व्याख्याओं तथा तर्कसंबंधी भूलों को जो उनके चिंतन में व्याप्त रहती हैं और बेक के अनुसार उनके अवसादग्रस्त होने का कारण बनती हैं, को पहचानने में सहायता करती हैं। चिकित्सक रोगियों को उनके अनुपयोगी विचारों को चुनौती देने, नई व्याख्याओं को करने का प्रयास करने और अंततः उनके दैनिक जीवन में सोचने के वैकल्पिक ढंगों को अपनाने में भी मार्गदर्शन करते हैं। बेक की परंपरा में जिन अवसादग्रस्त व्यक्तियों का उपचार किया गया है, उनमें सार्थक सुधार पाया गया है। विगत वर्षों में बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा का आकस्मिक त्रासदीपूर्ण विकृतियों (Panic

बॉक्स 7.2 **अवसाद के लिए संज्ञानात्मक चिकित्सा का उपयोग**

संज्ञानात्मक चिकित्सा का आरंभ अवसादग्रस्त रोगियों के निषेधात्मक एवं अवास्तविक विश्वासों, विशेषतः संज्ञानात्मक त्रयी (Triad) को प्रकट करने एवं चुनौती देने से होना चाहिए। अवसादग्रस्त रोगी अपने आप को असहाय, अयोग्य तथा बेकार समझता है। रोगी सोचता है कि संसार उसके सम्मुख बाधाएं रख रहा है तथा वह अपने भविष्य को पूर्णतः निराशापूर्ण पाता है। ऐसे निषेधात्मक विचार बार-बार आते हैं और अवसादयुक्त दशा को बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अवसादी व्यक्ति अपनी सोच में अनेक तर्कसंबंधी भूलें भी करते हैं। इनमें सम्मिलित हैं:

(i) ***चयनात्मकता :*** *इसमें किसी घटना या स्थिति के व्यर्थ पहलुओं पर विशेष ध्यान देना तथा महत्त्वपूर्ण पहलुओं की अवहेलना सम्मिलित है।*

(ii) ***वैयक्तीकरण (Personalisation):*** *इसका संबंध निषेधात्मक घटनाओं का कारण स्वयं अपने पर आरोपित करने से है।*

(iii) ***स्वेच्छाचारी अनुमान (Arbitrary inference):*** *इसमें साक्ष्यों द्वारा अप्रमाणित निष्कर्ष निकालना निहित है।*

(iv) ***बृहतीकरण (Magnification):*** *यह ऐसे तुच्छ निषेधात्मक निष्कर्षों के लिए प्रयुक्त होता है, जो अपने या दूसरों के बारे में अत्यंत सीमित तथ्यों के आधार पर निकाले जाते हैं।*

संज्ञानात्मक चिकित्सा का विषय अवसादग्रस्त रोगी के विरूपित एवं आत्म-पराजय के विचार-प्रतिरूपों में बदलाव लाना और अधिक यथार्थवादी एवं सकारात्मक दिशा पाने में, सहायता करना है। इस उद्देश्य के लिए चिकित्सक चुनौती देना, क्रियाएं उत्पन्न करना तथा श्रेणीबद्ध कार्य देना, जैसी कई तकनीकों का उपयोग करता है। अवसाद के उपचार में संज्ञानात्मक चिकित्सा की सफलता की दर कई अन्य चिकित्सा विधियों से तुलनीय है।

disorders) तथा दुश्चिंता विकारों में सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है।

एलिस की तर्काश्रित भावात्मक चिकित्सा (Rational Emotive Therapy-RET) : यह अत्यंत लोकप्रिय चिकित्सा पद्धतियों में से एक है, जो रोगी की आधारभूत कुसमायोजनात्मक विचार प्रक्रिया(ओं) को बदलने का प्रयास करती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति वह है, जो सम्यक् विचार कर पाता है तथा वास्तविकता के अनुरूप व्यवहार करता है। बहुत से लोग अवास्तविक विश्वास एवं पूर्णतावादी मूल्यों के पोषक होते हैं। वे उसी के अनुरूप कार्य करते हैं, असफलता एवं निराशा को आमंत्रित करते हैं तथा सदैव अपने बारे में दुखी अनुभव करते रहते हैं। जैसे, "मुझे सदैव प्रत्येक व्यक्ति का अनुमोदन पाने में तथा जो भी कार्य मैं करता हूँ, उसमें निपुण होने में सक्षम होना चाहिए", यह इस दुनिया में सोचने का एक अयथार्थवादी ढंग है। इसके फलस्वरूप व्यक्ति अपने लक्ष्यों को पाने में असफल होता है। ऐसे लक्ष्यों को पाने में असफल होना, मूल्यहीनता, प्रभावहीनता, अनुपयुक्तता तथा आत्म-पराजय की सांवेगिक अनुक्रियाओं को बुलावा देता है। आत्म-अवमूल्यन की ये सांवेगिक अनुक्रियाएं आवश्यक रूप से 'वास्तविकता' का प्रतिफल नहीं होती हैं अपितु, व्यक्ति के निजी सोच-विचार, स्वयं से तथा दूसरों से गलत अपेक्षाएं रखने का परिणाम हैं। RET व्यक्ति के आत्ममूल्यांकन एवं विश्वास प्रणाली को, अविवेकी 'होना-चाहिए', 'करना चाहिए', 'अत्यावश्यक' ढंग की सोच जो उसके सृजनात्मक, स्वच्छंद एवं सहज, तथा सांवेगिक दृष्टि से संतोषप्रद जीवन में बाधक हैं, को पुनर्गठित करने का प्रयास करती हैं। इसका लक्ष्य व्यक्ति को अपने महत्त्व (Self worth) की भावना को बढ़ाना है तथा आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करना है।

आपने अब तक पढ़ा

संज्ञानात्मक चिकित्सा विधियां प्रकट संज्ञान पर केंद्रित होती हैं तथा संज्ञानात्मक प्रक्रिया(ओं) एवं संरचनाओं को बदलने का प्रयत्न करती हैं। बेक की चिकित्सा, नकारात्मक विचारों और त्रुटिपूर्ण व्याख्याओं को, जो अवसाद की ओर ले जाती हैं, पहचानने में रोगी की सहायता करती है। चिकित्सक ऐसे विचारों को चुनौती देने में रोगी का मार्गदर्शन करता है। एलिस द्वारा विकसित तार्किक सांवेगिक चिकित्सा भी रोगी की कुसमायोजनात्मक विचार प्रतिक्रियाओं को, व्यक्ति की आत्म-मूल्यांकन एवं विश्वास-प्रणाली को पुनः संरचित कर, बदलने का प्रयत्न करती है।

देशज चिकित्सा

प्राचीन साहित्य में मानसिक रोगों की चिकित्सा के लिए कई तरह की प्रक्रियाओं का उल्लेख किया

बॉक्स 7.3 **प्रतिबल-प्रतिरक्षण (Stress-Inoculation) चिकित्सा**

यह चिकित्सा तीन क्रमिक चरणों में संपन्न होती है:
1. ***संज्ञानात्मक तैयारी:*** *यह पहली अवस्था है, जिसमें रोगी एवं मनोचिकित्सक मिलकर, समस्या के बारे में, अपने कथनों को तैयार करते हैं। वे नए आत्म-कथनों पर भी सहमत होते हैं, जो अधिक समायोजनात्मक होते हैं।*
2. ***अभ्यास:*** *इस अवस्था में नए आत्म-कथन सीखे जाते हैं और उनका अभ्यास किया जाता है।*
3. ***चिकित्सा:*** *इस चरण में सामना करने (सुलझाने) के नए ढंग का वास्तविक स्थिति में उपयोग किया जाता है। सरल स्थितियों से शुरू कर, रोगी को क्रमशः कठिन स्थितियों में रखा जाता है।*

इस प्रकार, एक व्यक्ति एक समायोजनात्मक तरीके से प्रतिबल का सामना करने के लिए तैयार होता है। संज्ञानात्मक चिकित्सा का उपयोग शीघ्रता से बढ़ रहा है। ये सरल मानसिक रोगों से लेकर मनोविदलता जैसी जटिल विकृतियों तक विभिन्न मानसिक रोगों के उपचार में प्रयुक्त हो रही हैं।

आपने क्या सीखा IV

1. *संज्ञानात्मक मनोचिकित्सकों के अनुसार नकारात्मक या आत्म-पराजय संबंधी विचार ही मुख्य समस्या है।* *सही/गलत*
2. *संज्ञानात्मक चिकित्सा अचेतन अंतर्द्वंद्वों पर ध्यान केंद्रित करती है।* *सही/गलत*
3. *बेक की चिकित्सा आकस्मिक त्रासद विकारों में प्रयुक्त होती है।* *सही/गलत*
4. *RET का लक्ष्य रोगी के कुसमायोजनात्मक विचारों को परिवर्तित करना है।* *सही/गलत*
5. *अवास्तविक एवं पूर्णतावादी चिंतन आत्म-महत्त्व की भावना उत्पन्न करता है।* *सही/गलत*

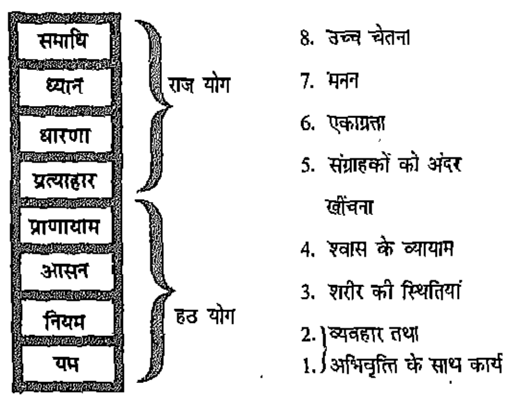
गया है। *अथर्ववेद, चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग संग्रह, योग सूत्र,* बौद्ध तथा जैन-साहित्य में अनेक मनोचिकित्सात्मक प्रक्रियाओं का उल्लेख मिलता है। इनमें से कुछ शुद्ध रूप से *मानसिक* (psychogenic) हैं, कुछ *मनोदैहिक* (psychosomatic) हैं और अन्य दैहिक (physiological) हैं। इनमें से बहुतों को पुनः खोजे जाने की आवश्यकता है किंतु कुछ समय की परीक्षा में खरी उतरी हैं। दूसरी कोटि में से कुछ का वर्णन यहां पर किया जा रहा है।

योग

योग एक प्राचीन भारतीय विचारधारा एवं क्रिया है, जो मानसिक रोगों के निवारण एवं उपचार के लिए, और साथ ही साथ, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण के पोषण एवं उन्नति के लिए अत्यंत उपयुक्त है।

पतंजलि के अनुसार योग का लक्ष्य चित्त या मन की वृत्तियों को निरुद्ध करना (चित्तवृत्ति निरोध) या मानसिक वृत्तियों के परिमार्जनों को प्रतिबंधित करना या रोकना है। संस्कृत भाषा के शब्द 'योग' का शाब्दिक अर्थ 'जुए में बांधना' (अधीन करना) है। तद्नुरूप, योग को व्यक्तिगत आत्मा को सार्वभौमिक आत्मा या ईश्वर से मिलाने के साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। पतंजलि ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक योग-सूत्र में योग के विभिन्न पहलुओं को संकलित एवं संशोधित किया है। ये मानव व्यक्तित्व के परिपूर्ण विकास के लिए योग के अष्टांग-मार्ग को प्रस्तुत करते हैं। ये हैं : (1) *यम*, (2) *नियम*, (3) *आसन*, (4) *प्राणायाम*, (5) *प्रत्याहार*, (6) *धारणा*, (7) *ध्यान*, और (8) *समाधि*। इसे 'अष्टांग योग' अर्थात् योग के चरण कहा गया है। इन घटकों का संक्षिप्त वर्णन आगे दिया गया है (चित्र 7.1)।

1. **यम** का अर्थ व्यवहार पर प्रतिबंधों का पालन है। ये प्रतिबंध संख्या में पांच हैं : (i) **अहिंसा** : इसका तात्पर्य है किसी जीवित प्राणी को कार्यों, विचारों और वाणी द्वारा अनावश्यक हानि न पहुंचाना, (ii) **सत्य** : इसका अर्थ है झूठ न बोलना, (iii) **अस्तेय** : इसका अर्थ है चोरी न करना या दूसरों की वस्तुओं का दुरुपयोग न करना, (iv) **ब्रह्मचर्य** : इसका अर्थ है कुंवारापन या यौन-जीवन की शुद्धता, और (v) **अपरिग्रह** : अर्थात् वास्तविक आवश्यकता से अधिक धन/वस्तु संग्रह न करना।
2. **नियम** का अर्थ है व्यवहार में सदाचरण। ये संख्या में पांच हैं : (i) शौच या पवित्रता जिसका



चित्र 7.1 योग के चरण

तात्पर्य है आंतरिक एवं बाह्य शरीर की शुद्धि, (ii) **संतोष** का तात्पर्य है तृप्ति या संतुष्टि, (iii) **तप** का अर्थ है उपवास आदि कठिनाइयों को सहन करने के लिए शरीर को साधना या अनुबंधित करना, (iv) **स्वाध्याय** का अर्थ है आत्मा एवं दैवी सत्ता (परमात्मा) का सही ज्ञान पाने के लिए आध्यात्मिक रचनाओं का अध्ययन-मनन, और (v) **ईश्वर-प्रणिधान** जिसका अर्थ है सर्वशक्तिमान, परमेश्वर के समक्ष अपने को समर्पित कर देना।

3. **आसन** शारीरिक मुद्राओं (postures) के विशिष्ट रूप हैं, जो मन एवं शरीर को स्थिर करते हैं। विविध दैहिक मुद्राओं का अभ्यास करने से शरीर की कुछ निष्क्रिय या सुसुप्त प्रणालियां सक्रिय हो जाती हैं। प्रत्येक आसन की क्रिया आयासरहित होनी चाहिए और सुखपूर्वक जब तक रह सकें, उस समय तक इसे बनाए रखना चाहिए। आसन तीन प्रकार से वर्गीकृत हो सकते हैं; जैसे (i) **गहन ध्यान तत्पर,** (ii) **शरीर को खींचने, फैलाने वाले** (stretching), तथा (iii) **विश्राम देने वाले।**
4. **प्राणायाम** श्वास का नियमन है। शारीरिक दृष्टि से, इसका अर्थ है, गति या श्वास में विराम। लंबे और आराम से श्वास को रोके रहना प्राणायाम की एक अति आवश्यक तकनीक है। फिर भी, प्रारंभिक अभ्यास में श्वास रोकने की अवस्था से बचा जाता है और नियंत्रित श्वास (साँस) खींचने और छोड़ने पर विशेष बल दिया जाता है। प्राणायाम का अभ्यास करने की, सरल से जटिल स्तर तक की, कई तकनीकें हैं। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण प्राप्त करना और उसके द्वारा मानसिक गतिविधि को नियंत्रण में लाना है।
5. **प्रत्याहार** शुद्ध रूप से एक मनोवैज्ञानिक तकनीक है। यह सभी ज्ञानेंद्रियों की ओर से मन को खींच लेना या हटा लेना है। यह अत्यंत आधुनिक विधि है, जिसमें दैनिक अभ्यास आवश्यक है। इसके माध्यम से इंद्रियों (senses) को बाह्य एवं भीतरी उद्दीपकों से इच्छानुसार हटा लेना संभव हो जाता है। यह, मनोचिकित्सा में, सीखी हुई तथा अनुबंधित अनुक्रियाओं को अवरुद्ध करने में लाभदायक है।
6. **धारणा, (7) ध्यान एवं (8) समाधि :** धारणा का अर्थ है मन की स्थिरता (steadiness), जो इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने की दशा के बाद आती है। प्रत्याहार से, सभी विघ्न एवं व्याकुलता को अलग हटाना सरल हो जाता है। इस अवस्था में अभ्यास करने वाला अपने मन को अत्यधिक लंबी अवधि तक खाली (रिक्त) रखता है और किसी एक बिंदु पर ध्यान एकाग्र करना जारी रखता है। इससे आगे की अवस्था ध्यान (Meditation) है। यह मन का किसी वस्तु के साथ संलग्न होना (मिलाप) है। जब एकत्व या एक होने की चेतना इस सीमा तक आगे ले जाई जाती है कि उस वस्तु के साथ एकाकार होने का विचार भी भूलने लगता है, तो उसे समाधि की दशा कहते हैं।

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की अवस्थाएं एवं प्रक्रियाएं अलग नहीं की जा सकती हैं। इन्हें ध्यान की क्रमिक अवस्थाओं के रूप में समझा जा सकता है। विभिन्न अभ्यासकर्ताओं और शोधकर्ताओं ने योग के अष्टांग मार्ग की छत्र-छाया में विभिन्न मनोवैज्ञानिक लक्षणों एवं विकारों के लिए लघु एवं चुनी हुई तकनीकें विकसित की हैं। इनमें से कुछ तकनीकें *विपासना, सुदर्शन क्रिया, भावातीत ध्यान* हैं।

ध्यान

ध्यान के अंतर्गत तकनीकों का एक समूह आता है, जो अविश्लेषणात्मक ढंग से ध्यान केंद्रित करने तथा अप्रासंगिक और बारंबार ध्यान में आने वाले विचारों में लिप्त न होने

का, समान रूप से चेतन प्रयास करता है। ध्यान में अवधान संबंधी प्रक्रियाओं की तीन श्रेणियां हैं : (i) क्षेत्र (विस्तार) पर ध्यान केंद्रित करना (सतर्कता ध्यान), (ii) क्षेत्र के अंदर किसी विशिष्ट पदार्थ (विषय) पर ध्यान केंद्रित करना (एकाग्रता ध्यान), तथा विचारपूर्ण ध्यान। विपासना में व्यक्ति को किसी विचार को ध्यान में लाकर मात्र उस पर चिंतन करने तथा तब चित्त स्थिर करके देखने और थकान आने पर त्याग देने की आवश्यकता होती है। विचारपूर्ण ध्यान में अपने को अनावृत करने और एक वृहत् आत्मा (जैसे - ईश्वर, गुरु) के प्रति समर्पित कर देना सम्मिलित है। विचारपूर्ण ध्यान एकाग्रता और सतर्कतापूर्ण ध्यान के कौशलों को पहले से मान लेता है। इनमें तीन प्रक्रिया-स्तर निहित हैं: **ध्यान केंद्रित करना, अनावृत करना** और **पूछना**।

यह उल्लेखनीय है कि ध्यान, जिज्ञासा एवं अंतर्दृष्टि के क्रमबद्ध अभ्यास द्वारा, उच्चस्तरीय ज्ञान के विकास को विशेष महत्त्व देता है। यह हमारे जीवन का एक ढंग है, जिसे उन्नत करने की आवश्यकता है। ध्यान हमें जागृत होने और सत्य की प्रकृति तक पहुंचने में सहायक है तथा उच्चतम उन्मुक्ति, चेतना एवं अंतर्दृष्टि प्राप्त करने का मार्ग प्रदान करता है।

इस बात के प्रमाण मिल रहे हैं कि ध्यान दैहिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की वृद्धि करता है। इसके विशिष्ट परिणाम हैं - दैहिक क्रियाओं की शांति, बढ़ी हुई प्रसन्नता, सुगठित होने का भाव, प्रतिबल-सुरक्षा, समानुभूति एवं स्व-वास्तविकीकरण। यह दुश्चिंता, मद्य व्यसन, अनिद्रा तथा अति-तनाव की समस्याओं में प्रभावी पाया गया है। हालांकि, इन अध्ययनों की विधि संबंधी सीमाएं हैं, तथापि यह आरोग्य का एक व्यापक एवं संकलित दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है।

अब तक आपने पढ़ा

भारत में देशज विचार, आरोग्य प्रक्रियाओं का विस्तृत विवरण प्रदान करते हैं, जो मनोचिकित्सा में लाभदायक हैं। उनमें से दो, जिसने आधुनिक अध्ययनकर्ताओं का ध्यान आकृष्ट किया है, वे हैं योग एवं ध्यान। योग, मानसिक प्रक्रियाओं को पुनः सिखाने या पुनः प्रशिक्षण पर विशेष बल देता है। पतंजलि की योग प्रणाली योग के आठ अंगों (घटकों) का उल्लेख करती हैं: *यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि*। एक साथ मिलकर यह प्रणाली जीवन का एक ढंग प्रदान

क्रियाकलाप 7.2

विभिन्न प्रकार की समस्याओं के लिए मनोचिकित्सा

अभी आपने मानसिक रोगों के लिए प्रयुक्त होने वाली विभिन्न प्रकार की मनोचिकित्सा के भेद पढ़े हैं। अब कुछ विकृत व्यवहारों की सूची दी जा रही है। आपका कार्य इन्हें पहचानना और सूचित करना है कि इन विकारों के लिए कौन-सी चिकित्सा या तकनीक उपयुक्त होगी।

- *आपकी बहन छिपकली से डरती है।*
- *आपके विद्यालय का चपरासी रामू काका, कई महीनों से अवसादग्रस्त है।*
- *रश्मि सदैव कक्षा में कुछ बोलने से बचती है।*
- *रंजन सबको प्रसन्न करना चाहता है किंतु कोई उसे गंभीरता से नहीं लेता। इसलिए वह अपमानित महसूस करता है।*
- *रमेश एक अच्छा विद्यार्थी है, पर उसमें एकाग्रता की कमी है।*
- *राघवन का सोचना भ्रमित प्रतीत होता है।*
- *सुरेंद्र में बहुत क्षमताएं हैं, किंतु व्यवहार में लाने में वह संकोच करता है।*
- *शिक्षक के साथ अपने उत्तरों की विवेचना करो।*

आपने क्या सीखा V

1. *विभिन्न आसनों का अभ्यास शरीर की क्रियात्मक प्रणाली को सक्रिय कर सकता है।* सही/गलत
2. *योग का अर्थ है आसन।* सही/गलत
3. *योग के छः पहलू (अंग) हैं।* सही/गलत
4. *योग में ध्यान सम्मिलित है।* सही/गलत
5. *प्रत्याहार का संबंध ज्ञानेंद्रियों को किसी पदार्थ के साथ संलग्न करने से है।* सही/गलत
6. *व्यवहार संबंधी रीतियों का अनुपालन नियम कहलाता है।* सही/गलत
7. *प्राणायाम में साँस का संचालन निहित है।* सही/गलत

करती है, जो लोगों में कल्याण की भावना को बढ़ाती है। इस समय ध्यान का उपयोग, स्वास्थ्य प्राप्त करने एवं रोगों से मुक्त होने में तथा लोगों की सहायता करने में किया गया है। अनेक प्रकार की ध्यान क्रियाएं होती हैं और उनके अलग-अलग दावे हैं। ध्यान-क्रिया का अभ्यास कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में उपयोगी पाया गया है।

मानसिक रोगियों का पुनर्वास

पुनर्वास का उद्देश्य, जहां तक संभव हो चिकित्सा के बाद समाज में वापसी पर, उच्च स्तर का समायोजन प्राप्त करने में मानसिक दृष्टि से रुग्ण व्यक्तियों की सहायता करना है। पुनर्वास की सफलता, शेष क्षमता के साथ-साथ आरोग्यशाला से मुक्त रोगी की कठिनाई का स्तर तथा उस पर्यावरण पर निर्भर करता है, जिसमें वह रोगी निवास करेगा। आरोग्यशाला से मुक्त हुए रोगी का अपने समाज में वापस पुनः समायोजन कठिन होता है। वर्तमान में 'पश्चात् देखभाल कार्यक्रम' (After care Programme) आरोग्यशाला से सामाजिक जीवन में रोगियों का कुछ हद तक संतोषप्रद स्थान सुनिश्चित करने में लाभकर पाए गए हैं। इनके उपयोग से बीमारी के लक्षणों के फिर से उभरने की प्रवृत्ति कम हो गई है। 'पश्चात् देखभाल' पूरे समुदाय की जिम्मेदारी है। इनमें से कुछ कार्यक्रमों का वर्णन नीचे किया गया है।

भूतपूर्व रोगियों का क्लब : ऐसे क्लब का प्राथमिक लक्ष्य व्यक्तियों में सामाजिक कौशलों को पुनः विकसित करना होता है। ये एक उदार और अनौपचारिक माहौल प्रदान करते हैं, जिसमें संगठित समूह क्रियाकलापों एवं वैयक्तिक संबंधों द्वारा समाजीकरण को प्रोत्साहित किया जाता है। भूतपूर्व रोगी नाना प्रकार के मनोरंजक क्रियाकलापों में लगे रहते हैं; जैसे - नाटक, खेलकूद और बाहर घूमना, जो पूर्व रोगियों की एक-दूसरे से जुड़े होने की भावना को बढ़ाते हैं और विरक्त रहने की भावना को कम करते हैं। इसी तरह के क्लब भूतपूर्व मद्यसेवियों, मादक पदार्थ व्यसनियों तथा चिकित्सालयों से वापस आकर समाज में समायोजन की कोशिश करने वाले अन्य समूहों के लिए बनाए गए हैं।

आंशिक अस्पताल के रूप में भर्ती : अस्पताल से मुक्त होने के बाद बीच की अवधि में, या अस्पताल में भर्ती के एक विकल्प के रूप में, दिन के अस्पताल, रात्रि के अस्पताल और एक सप्ताह तक के अस्पताल, 'पश्चात् देखभाल सुविधाओं' की तरह सेवा प्रदान कर सकते हैं। आंशिक रूप से अस्पताल में भर्ती समुदाय में वापस आने की प्रक्रिया को सहज बनाता है। यह रोग की वापसी के निवारण में सहायता करता है, और परिवार एवं समुदाय को, मानसिक रूप से विक्षुब्ध व्यक्ति को पुनः संगठित होने के लिए, स्थान एवं समय प्रदान करता

बॉक्स 7.4 **रेकी और प्राणिक उपचार**

रेकी *जापानी भाषा का एक शब्द है। इसका संबंध एक सरल 'हाथ ऊपर करने की' आरोग्य तकनीक से है और यह एक प्रकार की ऊर्जा औषधि है। आरोग्य के संदर्भ में यह एक रोचक विकास है। सार्वभौमिक जीवन शक्ति या ऊर्जा मन एवं शरीर को शांत करती है। शरीर पर कुछ निश्चित स्थानों पर हाथ फेरने के द्वारा ऊर्जा प्रवाहित की जाती है। ऊर्जा का प्रवाह आरोग्य प्रक्रिया को तेज करता है। जिस तरह ऊर्जा ब्रह्मांड की मूल प्रकृति है उसी तरह रेकी अस्तित्व की मूल प्रकृति है। हमारे विचार एवं संवेग सभी, विभिन्न आवृत्तियों वाली ऊर्जा को मिलाकर बनाते हैं। शरीर एवं मन को सार्वभौमिक ऊर्जा के संपर्क में लाकर रेकी व्यक्ति को बंधन से मुक्त कर सकती है और उसे स्वास्थ्य एवं स्वतंत्रता का अनुभव कराती है।*

रेकी शरीर में जीवन की ऊर्जा को जाग्रत करती है। इसके अनुसार शरीर वास्तव में एक निश्चित आवृत्ति पर ऊर्जा का कंपन है। नकारात्मक विचारों का अनुभव असुखद अनुभवों के रूप में होता है। ऐसे विचार सिरदर्द, अल्सर या क्रोध का रूप ले सकते हैं। रेकी ऐसे विचारों को सार्वभौमिक जीवन शक्ति ऊर्जा की ओर उच्चतर कंपन वाली आवृत्तियों के समक्ष लाती है, जो फिर अंदर जाकर किसी अवरोध को नष्ट कर देती है।

प्राणिक उपचार : *इसका मंतव्य परंपरागत औषधि उपचार में आपूर्ति नहीं बल्कि उसका पूरक होना है। प्राणिक उपचार, अति सूक्ष्म ऊर्जा का एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अंतरण है। प्राणिक उपचार, स्पर्श या औषधियों का उपयोग किए*

क्रमशः...

बिना, भौतिक, मानसिक, सांवेगिक एवं आध्यात्मिक विकृतियों को सुलझाता है। प्राणिक उपचार की मानसिक क्रियाओं के अनुसार, हमारा शरीर वस्तुतः दो भागों से मिलकर बना है: दिखाई पड़ने वाला भौतिक शरीर, और अदृश्य ऊर्जा शरीर जिसे बायोप्लाज्म शरीर या ***'औरा' (aura)*** *कहते हैं। दिखाई पड़ने वाला भौतिक शरीर, मानव शरीर का वह भाग है, जो हम देखते हैं, स्पर्श करते हैं और जिससे सर्वाधिक परिचित हैं। हमारी 'औरा' वह अदृश्य प्रकाशमय ऊर्जा शरीर है, जो दिखने वाले भौतिक शरीर में प्रवेश करती है और उसके पार तक फैल जाती है।*

प्राणिक उपचार एक परंपरागत विज्ञान और उपचार की कला है, जो विकृत ऊर्जा स्तरों के इलाज के लिए ***प्राण*** *(या Chilqilki) या जीवन ऊर्जा और* ***चक्रों*** *या ऊर्जा केंद्रों का उपयोग करती थी। प्राण के तीन प्राथमिक स्रोत हैं: सौर प्राण (Solar Prana), वायु प्राण (Air Prana), और भूमि प्राण (Ground Prana)। सौर प्राण सूर्य की रोशनी से प्राप्त प्राण है। यह पूरे शरीर को अनुप्राणित करता है तथा स्वास्थ्य का संवर्धन करता है। हवा में संचित प्राण को वायु प्राण कहते हैं। यह श्वास क्रिया के माध्यम से फेफड़ों द्वारा ग्रहण किया जाता है और बायोप्लाज्मिक (Bioplasmic) शरीर के ऊर्जा केंद्रों द्वारा प्रत्यक्ष रूप से भी आत्मसात किया जाता है। ये ऊर्जा केंद्र चक्र कहलाते हैं। भूमि में स्थित प्राण भूमि प्राण कहलाता है। यह पैर के तलवों द्वारा ग्रहण किया जाता है। नंगे पांव चलने से शरीर द्वारा ग्रहण किए गए भूमि प्राण की मात्रा बढ़ती है। प्राणिक उपचार में एक निश्चित स्तर की दक्षता पाने के लिए अत्यधिक अभ्यास एवं समय की जरूरत होती है।*

बॉक्स 7.5 **मनोचिकित्सा विधियों की सीमाएं**

मनोचिकित्सा कितनी सफल है? इसका मूल्यांकन अत्यंत कठिन है। फिर भी, विभिन्न शोधकर्ताओं के सामान्य निष्कर्षों से यह पता चलता है कि विभिन्न चिकित्सात्मक दृष्टिकोण अलग-अलग स्तर तक प्रभावकारी हैं। क्या मनोचिकित्सा यथास्थिति को बनाए रखने को प्रोत्साहित करती है? क्या इसे ऐसा करना चाहिए? यह एक कठिन प्रश्न है, जिसमें नैतिक एवं सामाजिक मुद्दे भी शामिल हैं और इनका कोई निश्चित उत्तर भी नहीं है। किस तरह के रोगी के साथ किस तरह की समस्या में कौन सी चिकित्सा अधिक लाभदायक होगी, यह एक और कठिन प्रश्न है। अनुभव से यह स्पष्ट है कि विभिन्न चिकित्सा विधियों की अपनी सीमाएं हैं, और यही बात रोगियों और उनकी समस्याओं पर भी लागू होती है। मनोगत्यात्मक चिकित्सा सामान्यतः विचारशील व्यक्तियों पर प्रभावकारी है किंतु दूसरों के लिए इसकी सीमित उपयोगिता है। इसमें चिकित्सा पाने वाले व्यक्तियों की दृष्टि से अधिक समय, धन एवं प्रयास की भी जरूरत पड़ती है। व्यवहार चिकित्सा बच्चों के साथ और आदत संबंधी विकृतियों के लिए सबसे अधिक प्रभावकारी है। यद्यपि, यह सरल एवं कम खर्च वाली है, परंतु यह यांत्रिक एवं कुछ हद तक अपचयवादी (Reductionist) भी है। संज्ञानात्मक चिकित्सा की क्षमता अवसाद एवं दुश्चिंता विकृतियों के उपचार में प्रमाणित होती है। मानवतावादी चिकित्सा ऐसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी है, जिनमें संभावनाएं रहती हैं, किंतु वे अस्तित्व संबंधी समस्याओं से इन्हें अवरुद्ध अनुभव करते हैं। पुनर्वास वाले दृष्टिकोण, सामाजिक दृष्टि से बीमार व्यक्तियों के उपचार में उपयोगी पाए गए हैं। योग एवं सामना समूह (Encounter Group) वृद्धि-उन्मुख दृष्टिकोण (growth-oriented) दृष्टिकोण है और आत्म-यथार्थकरण प्रयासों में सहायक हैं। इस तरह प्रत्येक चिकित्सात्मक दृष्टिकोण की कुछ सीमाएं हैं और कुछ गुण हैं। अंततः यह चिकित्सक एवं रोगी के विवेक पर निर्भर करता है कि वह सर्वोत्तम उपलब्ध दृष्टिकोण का चयन करें या एक से अधिक दृष्टिकोणों को मिलाकर कार्य करें।

है। इस ढंग से बहुमूल्य मानसिक स्वास्थ्य संसाधन बचाए जाते हैं।

आंशिक गृह : यह ऐसे, हाल ही में अस्पताल से मुक्त रोगियों के रहने की सुविधाएं हैं, जो अभी पूर्ण पारिवारिक जीवन जीने के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं हैं। इन घरों की व्यवस्था आंशिक रूप से इनके आवासियों द्वारा चलाई जाती है, जो अस्पताल से मुक्त होने के बाद समुदाय में समायोजन स्थापित करने की कोशिश कर रहे होते हैं। आंशिक घरों में, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े व्यावसायिक सुविधा की तरह कार्य करते हैं।

व्यवसायपरक चिकित्सा : सामान्य व्यक्तियों की भांति, मानसिक दृष्टि से रुग्ण व्यक्ति भी बहुत अधिक खाली समय रहने पर अशांत हो जाते हैं। कार्य करना ऐसे रोगियों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रारंभ में,

केवल नकारात्मक एवं विरक्त रोगियों को व्यस्त रखने के प्रयासस्वरूप, क्रियाकलाप या कार्य निर्धारित किए जाते थे। अब व्यवसायपरक चिकित्सा (Occupational Therapy) मानसिक रूप से रुग्ण अनेक व्यक्तियों के लिए नियमित उपचार बन गई है। व्यवसायपरक चिकित्सा की योजना बनाते समय ऐसा प्रयास अवश्य किया जाना चाहिए कि प्रत्येक रोगी की निजी आवश्यकताओं के अनुरूप कार्य तय किया जाए। व्यवसायपरक चिकित्सा के माध्यम से यह जानना संभव है कि एक रोगी अपने तथा दूसरों के बारे में किस तरह सोचता है। बाद की अवस्था में, व्यवसायपरक चिकित्सा ऐसे व्यावसायिक एवं अंतर्वैयक्तिक कौशलों का भी विकास करती है, जो आजीविका के लिए आवश्यक होते हैं। यह एक व्यक्ति को आर्थिक दृष्टि से संतुष्ट, आत्मविश्वासी बनाती है और उसमें आत्म-सम्मान का भाव पैदा करती है। यह उसे योग्यता एवं पूर्णता की भावना प्रदान करती है।

यहां **आश्रयदायी कारखाना** (Sheltered workshop) की अवधारणा का उल्लेख भी महत्त्वपूर्ण है, जो कई तरह की कार्ययोजनाओं को चलाते हैं। कौशलयुक्त रोगियों के लिए वे 'मार्ग में आश्रय स्थल' (Way Stations) का उद्देश्य पूरा करते हैं और नियमित रोजगार का मार्ग प्रशस्त करते हैं। अन्य व्यक्तियों के लिए वे नए कौशल एवं उपयुक्त कार्य अभ्यास विकसित करने का अवसर प्रदान करते हैं। प्रमुख अवशिष्ट दोष वाले रोगियों को वे एक स्थायी आश्रय प्रदान कर सकते हैं।

अब तक आपने पढ़ा

पुर्नवास चिकित्सा, एक रोगी द्वारा उपचार की औपचारिक समाप्ति के बाद समायोजन का उच्चतर स्तर पाने की प्रक्रिया को सहज बनाने की कोशिश करती है। दूसरे शब्दों में, इसमें पश्चात् देखभाल निहित है। पुनर्वास की सफलता, रोगी की क्षमता, कठिनाई का स्तर, तथा रोगी के परिवेश में मौजूद सुविधाओं पर निर्भर करता है। इस समय विभिन्न प्रकार के ऐसे कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। इनमें भूतपूर्व रोगी क्लब, आंशिक अस्पताल में भर्ती, आंशिक घर, व्यवसायपरक चिकित्सा तथा पुनर्वास केंद्र सम्मिलित हैं। ये सभी प्रत्येक समुदाय में उपलब्ध नहीं हैं और न ही रोगियों के पुनर्वास में इनकी सफलता का स्तर ही समान है। इन उपायों की सफलता रोगियों की विशेषताओं तथा उनके परिवेश की विशेषताओं पर निर्भर करती है।

आपने क्या सीखा VI

उन प्रयुक्त की जाने योग्य चिकित्सा विधियों, तकनीकों या पदों का नाम लिखिए, जो निम्नलिखित कथनों से जुड़ी हैं।

1. *एक ही समय में कोई व्यक्ति विश्रांत (चिंतारहित) और चिंतित नहीं हो सकता।*
2. *ऐसा माहौल जिसमें रोगी बिना किसी शर्त के स्वीकृत अनुभव कर सकता है।*
3. *वे ही कैदी किसी तरह जीवित रह सके, जिन्होंने अपने जीवन का कुछ अर्थ (मूल्य) समझा।*
4. *वे समूह जो व्यक्ति की धनात्मक संभावनाओं को बढ़ाने की इच्छा रखते हैं।*
5. *वह चिकित्सा जो "मुझे सभी लोगों द्वारा प्यार किया जाना चाहिए", जैसी अपेक्षाओं को बदलने का प्रयास करती है।*
6. *जो तकनीक बाह्य एवं आंतरिक उद्दीपकों से इंद्रियों की ऐच्छिक विरक्ति का प्रयत्न करती है।*
7. *पूर्ण पारिवारिक जीवन जीने के लिए अभी तैयार न हुए सद्य: मुक्त रोगियों के लिए सुविधाएं।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

दुश्चिंता, दुश्चिंता विकृतियां, विकर्षण चिकित्सा, परिहारपरक व्यवहार, व्यवहारपरक चिकित्सा, संज्ञानात्मक चिकित्सा, अवसाद, मुक्त साहचर्य, 'गेस्टाल्ट' चिकित्सा, समूह चिकित्सा, 'इंप्लोसिव' चिकित्सा, ध्यान, मॉडलिंग, मनोभाव विकृतियां, तर्काश्रित भावात्मक चिकित्सा, विश्रांति प्रशिक्षण, भूमिका निर्वाह, क्रमिक असंवेदीकरण, टोकन इकोनॉमी।

सारांश

- *मनोचिकित्सा करने में एक प्रशिक्षित व्यावसायिक एवं मानसिक कठिनाइयों से पीड़ित एक रोगी के बीच का व्यावसायिक संबंध निहित है।*
- *स्पष्टीकरण के लिए, चिकित्सात्मक प्रक्रिया तीन अवस्थाओं में विभाजित की जा सकती है : प्रारंभिक अवस्था, चिकित्सा की अवस्था और समाप्ति की अवस्था।*
- *जैव-औषधीय चिकित्सा मानसिक रोगों के उपचार के लिए, शारीरिक हस्तक्षेपों का प्रावधान करती है। उपयोग में लाई गई इन चिकित्साओं में से कुछ हैं - इंसुलिन कोमा चिकित्सा, विद्युत विक्षेपी चिकित्सा, औषधि चिकित्सा, तथा मनो-शल्यक्रिया।*
- *मनोगत्यात्मक चिकित्साओं की मान्यता है कि मनोवैज्ञानिक समस्याओं का आरंभ बचपन के अनुभवों एवं अनसुलझे अंतद्वंद्वों से होता है। मुक्त साहचर्य, स्वप्नों का विश्लेषण, प्रतिरोध का विश्लेषण एवं अंतरण विश्लेषण आदि कुछ तकनीकें हैं, जिनका उपयोग मनोविश्लेषणवादी करते हैं।*
- *व्यवहारपरक चिकित्सा पद्धतियां सीखने के नियमों पर आधारित हैं। व्यवहार परिमार्जन में प्रयुक्त तकनीकें हैं: क्रमिक असंवेदीकरण, इंपलोसिव चिकित्सा और फ्लडिंग, विकर्षण चिकित्सा, दृढ़ता चिकित्सा, टोकन इकोनॉमी और मॉडलिंग।*
- *संज्ञानात्मक चिकित्सा, यथार्थ के स्तर पर संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और संरचनाओं को बदलने का प्रयास करती है। बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा और एलिस की तर्काश्रित-भावात्मक चिकित्सा संज्ञानात्मक चिकित्सा के उदाहरण हैं।*
- *देशज चिकित्सा विधियां; जैसे – योग एवं ध्यान, लोगों को रोगों से मुक्ति पाने में सहायता करने के लिए जीवन जीने की एक शैली प्रदान करती हैं।*
- *पुनर्वास का संबंध 'पश्चात् देख-रेख' से है। यह चिकित्सा की औपचारिक समाप्ति के बाद, उच्चतर स्तर के समायोजन को सहज बनाता है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. सभी मनोचिकित्सात्मक दृष्टिकोणों में समान लक्षण कौन से हैं?
2. किन मानसिक विकृतियों के लिए औषधि चिकित्सा का उपयोग किया गया है?
3. अचेतन सामग्री को चेतना के स्तर पर लाने वाली कौन-सी चार तकनीकें हैं।
4. क्रमिक विसंवेदीकरण तकनीक में निहित चरण कौन से हैं?
5. संज्ञानात्मक चिकित्सा में केंद्रीय बिंदु क्या है?
6. योग दृष्टिकोण के आठ अंग कौन से हैं?
7. अस्पताल से मुक्त रोगियों के पुनर्वास के लिए किस तरह की सुविधाएं उपलब्ध हैं?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. सही, 2. गलत, 3. गलत, 4. गलत, 5. सही, 6. सही।

II : 1. मनोचिकित्सा, 2. चिकित्सात्मक रिश्ता, 3. चिकित्सात्मक अनुबंध, 4. प्रतिरोध, 5. स्वप्न, 6. अनुसरण क्रिया (Follow-up)।

III : 1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. सही, 5. गलत, 6. गलत।

IV : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. सही. 5. गलत।

V : 1. सही, 2. गलत, 3. गलत, 4. सही. 5. गलत, 6. सही, 7. सही ।

VI : 1. क्रमिक असंवेदीकरण, 2. रोगी केंद्रित चिकित्सा, 3. लोगो चिकित्सा, 4. सामना (encounter) समूह, 5. संज्ञानात्मक चिकित्सा, 6. प्रत्याहार, 7. आंशिक घर।

8 पर्यावरण तथा व्यवहार

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- पर्यावरणीय मनोविज्ञान के अध्ययन क्षेत्र का परिचय
- मानव-पर्यावरण संबंध के बारे में विभिन्न दृष्टिकोण
- पर्यावरणीय प्रतिबल के स्वरूप तथा प्रभाव
- पर्यावरणोन्मुख व्यवहार के प्रोत्साहन की विधियां

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- पर्यावरणीय मनोविज्ञान के विषय क्षेत्र को समझ सकेंगे,
- मानव-पर्यावरण के विभिन्न संबंधों को जान सकेंगे,
- पर्यावरणीय प्रतिबल एवं इसके परिणामों का विवेचन कर सकेंगे, तथा
- पर्यावरणोन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहित करने के ढंग को जान सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

हम भौतिक पदार्थों तथा सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों से घिरे एक संसार में रहते हैं। हमारी सामाजिक अंत:क्रियाएं केवल व्यक्तियों पर नहीं निर्भर करती वरन् उस पर्यावरण अथवा संदर्भ जिसमें वे घटित होती हैं, पर भी निर्भर करती हैं। हम जिस परिवेश में रहते हैं अथवा कार्य करते हैं वह हमारे विचारों, भावनाओं तथा व्यवहारों को प्रभावित करता है। मनुष्य तथा पर्यावरण का संबंध द्वि-दिशात्मक होता है। मनुष्य पर्यावरण से प्रभावित ही नहीं होता वरन् वह पर्यावरण को प्रभावित भी करता है। आज के पर्यावरण में ऐसी अनेक घटनाएं घटती हैं जो केवल आज के ही लिए नहीं अपितु भविष्य के लिए भी समस्याएं उत्पन्न कर रही हैं।

'पर्यावरण' एक सामान्य पद है जिसके अंतर्गत भौतिक पदार्थ तथा सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिवेश आते हैं। भौतिक पर्यावरण के अंतर्गत प्राकृतिक पर्यावरण के विभिन्न पक्ष; जैसे ख्र भू-दृश्य (स्दकेबंचम), वन प्रांत तथा अन्य भौगोलिक विशेषताएं आती हैं। इनके अतिरिक्त, निर्मित अथवा मनुष्य द्वारा निर्मित पर्यावरण; जैसे ख्र नगर, आवास, बाजार, कार्यालय, रेल तथा सड़क भी हैं। सामाजिक तथा सांस्कृतिक पर्यावरण का तात्पर्य संस्कृति के सभी पक्षों; जैसे ख्र समाजीकरण प्रक्रम, मानदंड, रीति-रिवाज तथा मूल्यों से है। भौतिक पर्यावरण हमारे व्यवहार को अनेक तरह से प्रभावित करता है। आपने यह अवश्य देखा होगा कि ठंडे मौसम की तुलना में गर्म तथा आर्द्र मौसम में लोग अपेक्षाकृत अधिक चिड़चिड़े एवं आक्रामक हो उठते हैं। जैसा कि आपने अखबारों में पढ़ा होगा, सड़कों पर होने वाली अप्रिय मारपीट की मात्रा गर्मी के दिनों में बढ़ जाती है। गर्मी के प्रति ऋणात्मक प्रतिक्रिया के अंतर्गत अत्यधिक हानिकारक अंतर्वैयक्तिक व्यवहार आते हैं। उदाहरण के लिए, यह देखा गया है कि उच्च तापमान में बॉल से चोट खाने की औसत संख्या में वृद्धि खिलाड़ी के आक्रामक व्यवहार को प्रदर्शित करती है। तापमान का स्तर हत्या तथा बलात्कार जैसे गंभीर अंतर्वैयक्तिक आक्रामकता से जुड़ा है।

पर्यावरणीय प्रदूषण (जैसे - वायु, जल, तथा कोलाहल,इत्यादि) जो कि आंशिक रूप से मानवीय व्यवहार के परिणाम होते हैं, हमारे कार्य निष्पादन में कमी लाते हैं। कोलाहल या शोर भरे परिवेश में काम करने के लिए हमें अतिरिक्त भौतिक तथा मानसिक संसाधनों का उपयोग करना पड़ता है। इस प्रकार के परिवेश में हम चिड़चिड़े हो जाते हैं। इसी तरह भीड़ वाली परिस्थिति में लोगों से अंत:क्रिया करते समय अथवा कार्य करते समय हमारा निष्पादन ऋणात्मक रूप से प्रभावित होता है। इससे यह संकेत मिलता है कि कुछ तरह के पर्यावरण हमारे लिए दूसरे पर्यावरणों की अपेक्षा अधिक पुष्टिकर होते हैं। इसलिए हमें सकारात्मक तथा सहायता पर्यावरणीय गुणवत्ता बनाए रखने का सदैव प्रयास करना चाहिए। प्रस्तुत अध्याय, मानव-पर्यावरण संबंध के स्वरूप, पर्यावरणीय प्रतिबलकों के प्रभाव, वर्तमान में उपस्थित कुछ विशिष्ट पर्यावरणीय समस्याओं तथा पर्यावरण के संरक्षण एवं परिवर्धन के माध्यम से जीवन की गुणवत्ता में सुधार हेतु, उपायों को समझने में सहायक होगा।

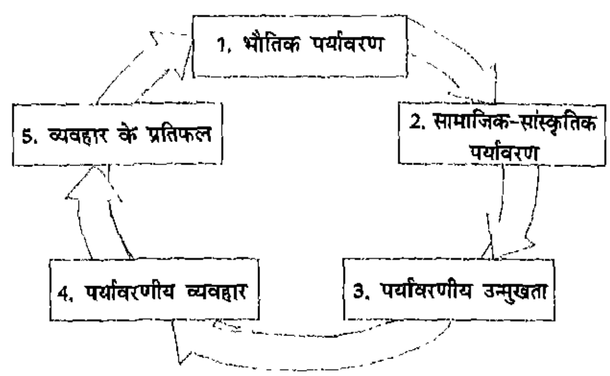


मानव-पर्यावरण संबंध

हमने अभी-अभी यह पढ़ा कि भौतिक पर्यावरण हमारे व्यवहार को प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। इस प्रकार के पर्यावरणीय परिवर्त्यों में हमारी रुचि के कारण ही एक अध्ययन विषय का विकास हुआ जिसे **पर्यावरण मनोविज्ञान** कहते हैं। मनोविज्ञान का यह विषय क्षेत्र मनोवैज्ञानिक प्रक्रमों तथा प्राकृतिक एवं भौतिक पर्यावरण के पारस्परिक संबंधों का अध्ययन करता है। पारस्परिक अथवा विनिमयात्मक संबंध उभयमार्गी प्रक्रम से जुड़ा होता है जिसमें पर्यावरण मानव व्यवहार को प्रभावित करता है तथा मनुष्य पर्यावरण को प्रभावित करता है। जब हम भौतिक जगत की बात करते हैं तो इसके अंतर्गत भौतिक यथार्थ तथा सामाजिक एवं सांस्कृतिक तथ्य भी आते हैं जिनसे हम घिरे होते हैं। हमारे भौतिक पर्यावरण में परिवेशीय कोलाहल, तापमान, वायु तथा जल की गुणवत्ता, हमारे भोजन में पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा तथा इसी प्रकार के अन्य पदार्थ व वस्तुएं हमारे चतुर्दिक भौतिक जगत का निर्माण करती हैं। हमारे **सामाजिक परिवेश** के अंतर्गत माता-पिता द्वारा दिया जाने वाला वाचिक उद्दीपन, मित्रों के विश्वास तथा अभिवृत्तियां तथा अनेक प्रकार की सामाजिक चुनौतियां सम्मिलित हैं। सांस्कृतिक पर्यावरण के अंतर्गत मानव निर्मित वस्तुगत तथा अन्य पक्ष; जैसे – काव्य, कलाकृति एवं ताजमहल जैसी किसी महत्त्वपूर्ण उपलब्धि को लिया जा सकता है। **मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं** में चिंतन, प्रत्यक्षीकरण, सीखना, तथा महसूस करना आदि सम्मिलित हैं। **व्यवहार** (व्यक्ति द्वारा की गई क्रियाएं) एक व्यापक संप्रत्यय है जो हमारे विचारों, भावनाओं, प्रत्यक्षीकरण, अभिवृत्तियों तथा अन्य मनोवैज्ञानिक प्रक्रमों का प्रतिफल होता है। चूंकि पर्यावरण अनेक विषयों; जैसे – भूगोल, वास्तुकला तथा नगरीय योजना, आदि के लिए भी प्रासंगिक है इसलिए यह सच्चे अर्थों में एक बहुविषयक (Multidisciplinary) क्षेत्र बन गया है।

पर्यावरण-व्यवहार के बीच के संबंधों को समझने के लिये चित्र 8.1 में दिए गए अनेक संप्रत्ययों को समझना आवश्यक है। इस चित्र के मध्य भाग में 5 मुख्य अवयव हैं जिनका विवरण नीचे दिया गया है।

1. **भौतिक पर्यावरण :** इसके अंतर्गत प्राकृतिक पर्यावरण के मुख्य पक्ष; जैसे – जलवायु, भू-भाग/मैदान, तापमान, वर्षा, वनस्पति तथा जीव-जंतु आदि आते हैं।
2. **सामाजिक-सांस्कृतिक पर्यावरण :** इसके अंतर्गत संस्कृति के सभी पक्ष; जैसे – मानदंड, रीति-रिवाज तथा समाजीकरण के प्रक्रम आदि आते हैं।
3. **पर्यावरणीय उन्मुखता :** यह अपने पर्यावरण के प्रति लोगों के विश्वासों को व्यक्त करता है।
4. **पर्यावरणीय व्यवहार :** इसके अंतर्गत सामाजिक अंत:क्रिया के दौरान व्यक्ति द्वारा पर्यावरण का उपयोग (व्यक्ति का निजी स्थान) अंतर्निहित है।
5. **व्यवहारों के प्रतिफल :** इसके अंतर्गत लोगों के कार्यों या व्यवहारों के फल; जैसे – घर, शहर, बाँध; जलवायु परिवर्तन आदि सम्मिलित हैं।



चित्र 8.1 मानव-पर्यावरण के बीच अंत:क्रिया के विभिन्न पक्ष

पर्यावरण के पांच पक्ष जिनका वर्णन किया जा चुका है, आपस में अंत:क्रिया कर निम्नलिखित महत्त्वपूर्ण मनोसामाजिक तथा पर्यावरणीय प्रतिफलों को निर्धारित करते हैं जिनसे पर्यावरण मनोविज्ञान के विषय क्षेत्र का निर्धारण होता है :

1. मानव-पर्यावरण के संबंध के संदर्भ में विश्व दृष्टि।
2. पर्यावरणीय संज्ञान एवं प्रत्यक्षीकरण।
3. **निजता, वैयक्तिक स्थान, भू-भाग, भीड़ की अनुभूति** तथा **पर्यावरणीय प्रतिबलों** का अनुभव।

इनमें से कुछ पक्षों का इस अध्याय के अगले खंडों में विवेचन किया जाएगा। इसके पूर्व उन विभिन्न दृष्टिकोणों को जान लेना आवश्यक है जिनके अंतर्गत विभिन्न संस्कृतियों में मानव-पर्यावरण के बीच के संबंध को समझा गया है। इस संदर्भ में तीन महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण उपलब्ध हैं।

1. मनुष्य प्रकृति का दास होता है तथा पर्यावरणीय

शक्तियों द्वारा नियंत्रित होता है। इस दृष्टिकोण में प्रकृति को भयावह अथवा खतरनाक माना गया है।

2. मनुष्य प्रकृति का एक अभिन्न अंग होता है तथा दोनों मिलकर ही समग्र की रचना करते हैं। इन दोनों के बीच पारस्परिक सामंजस्य का संबंध होता है।
3. मनुष्य प्रकृति से ऊपर है तथा प्रकृति को नियंत्रित करता है।

भारतीय परंपरा में मनुष्य-पर्यावरण संबंध एक सहजीवी जैसा रहा है जिसमें मनुष्य संपूर्ण अस्तित्व का एक हिस्सा है। यहां मनुष्य, प्रकृति तथा ब्रह्मांड पर एक अखंड दृष्टि पर बल दिया गया है। इसकी मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं :

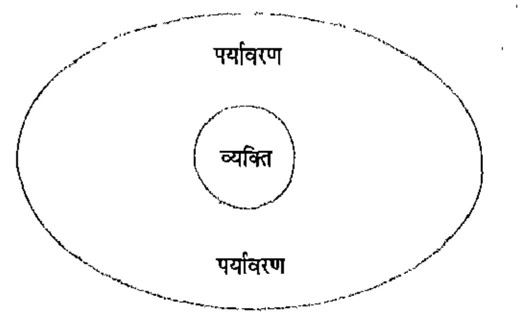
- मनुष्य को प्रकृति से श्रेष्ठ नहीं स्वीकार किया गया है, तथा मनुष्य को प्रकृति का दोहन करने का अधिकार नहीं है।
- संबंधों तथा समग्र अस्तित्व पर बल दिया जाता है।
- समग्र (ब्रह्मांड) तथा अंश (पिंड) के बीच संबंध पर बल दिया जाता है।
- जीवन के सभी रूपों के बीच एक आधारभूत साझेदारी तथा परस्परसंबद्धता विद्यमान है।
- मानव जीवन एक गत्यात्मक ब्रह्मांड में स्थित है।
- इसमें मनुष्य, प्रकृति तथा अखिल ब्रह्मांड का समन्वित रूप प्रस्तुत है।
- मनुष्य तथा शेष सृष्टि सहभागी हैं।

लेविन के अनुसार व्यक्ति के **जीवन आकाश (Life space)** का निर्माण संपूर्ण मनोवैज्ञानिक वास्तविकता, द्वारा जिसमें व्यक्ति के व्यवहार को निर्धारित करने वाले सभी संभावित तथ्य शामिल होते हैं, होता है। जीवन आकाश के अंतर्गत पर्यावरण में उपलब्ध सभी वस्तुएं आती हैं तथा हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। इसके अंतर्गत व्यक्ति के बाहर स्थित सभी वस्तुएं तथा हमारे व्यवहार को प्रभावित करने वाले भौतिक तथा सामाजिक गोचर सम्मिलित होते हैं। लेविन ने पर्यावरण में व्यक्ति को ही जीवन आकाश (Life space) कहा है (चित्र 8.2 देखें)।

गणितीय दृष्टि से जीवन आकाश का वर्णन निम्नवत् किया जा सकता है :

व्यवहार = प्रकार्य है जीवन का = प्रकार्य है व्यक्ति और पर्यावरण की अंतःक्रिया का

फॉरेन हल



चित्र 8.2 जीवन आकाश

वह भौतिक पर्यावरण जो व्यवहार को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित नहीं करता 'फॉरेन हल' या बाह्य तत्त्व कहलाता है। तथापि, यह बाह्य तत्त्व एक व्यक्ति के मानसिक सत्य को प्रभावित कर सकता है। उदाहरणार्थ, यदि एक व्यक्ति पड़ोसी देशों की जलवायु के बारे में अवगत नहीं है तो यह तथ्य उसके मानसिक यथार्थ का भाग नहीं होगा। फलतः यह उसके जीवन आकाश का भाग नहीं है। इस प्रकार यह फॉरेन हल का एक बाह्य तल है। परंतु यह संभव है कि पड़ोसी देश का मौसम व्यक्ति के अपने देश को प्रभावित कर सकता है, जो उसके व्यवहार को प्रभावित कर सकता है।

ब्रानफेनब्रेनर का पर्यावरण के बारे में एक अलग दृष्टिकोण है। इन्होंने पर्यावरण का एक श्रेणीबद्ध संगठन प्रस्तावित किया है तथा इसकी व्याख्या एक समूह के रूप में संगठित पांच व्यवस्थाओं के रूप में की है (चित्र 8.3 देखें)।

(i) सूक्ष्म व्यवस्था : वह परिस्थिति है जिसमें व्यक्ति निवास करता है। इन संदर्भों में व्यक्ति के परिवार, मित्र, विद्यालय तथा पास-पड़ोस सम्मिलित हैं। इस व्यवस्था में सामाजिक अभिकर्ताओं, माता-पिता, मित्र तथा अध्यापक आदि आते हैं जिनके साथ प्रत्यक्ष अंतःक्रिया होती है।

(ii) मध्य व्यवस्था : यह वह क्षेत्र है जिसमें विभिन्न सूक्ष्म व्यवस्थाएं परस्पर संबंधित होती हैं। उदाहरणार्थ, बच्चे का पारिवारिक अनुभव मित्रों या अध्यापकों के साथ उसकी अंतःक्रिया को प्रभावित कर सकता है। खंडित परिवारों के बच्चे अपने मित्रों के साथ अंतःक्रिया करने में कठिनाई का अनुभव कर सकते हैं।

(iii) उच्च व्यवस्था : यह तब सक्रिय होती है जब व्यक्ति का एक सीमित संदर्भ में अनुभव दूसरे ऐसे संदर्भों में होने वाले अनुभवों से प्रभावित होता है जो निकटस्थ नहीं होते। जैसे एक व्यक्ति का नौकरी में होने वाला अनुभव उसके

बॉक्स 8.1 **वन पिता तथा माता है**

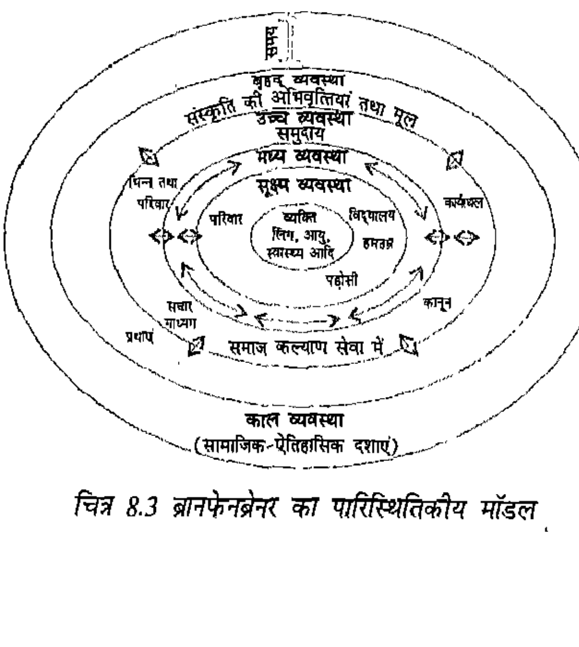
विश्व दृष्टियां संस्कृति के अनुसार परिवर्तित होती हैं। ज़ायरे तथा अफ्रीका के पिग्मी सघन जंगलों में निवास करते हैं। वे अपने आपको जंगलों का एक अभिन्न अंग मानते हैं। जंगल को वे जीवित प्राणी के रूप में देखते हैं तथा वैयक्तिक रूप से उससे अंत:क्रिया करते हैं। एक पिग्मी ने बताया कि जंगल हमारे लिए पिता तथा माता होता है तथा माता-पिता के समान ही यह, हमें भोजन वस्त्र, आश्रय, स्नेह तथा प्यार आदि सभी आवश्यक वस्तुएं उपलब्ध कराता है। जंगल अपने बच्चों के लिए भला होता है। जब उनके साथ कुछ भी बुरा होता है तो वे सोचते हैं कि जंगल सो रहे होंगे तथा अपने बच्चों का ध्यान नहीं रख पाए हैं। तब पिग्मी जंगल जाते हैं और गाना गाकर जंगल को जगाते हैं। वे प्रसन्नतापूर्वक जंगल को जगाना चाहते हैं। दिलचस्प बात यह है कि भारतीय सोच भी समान दृष्टिकोण की है।

बच्चों के साथ होने वाली अंत:क्रिया को प्रभावित कर सकता है।

(iv) बृहत् व्यवस्था : यह वह संस्कृति है जिसमें व्यक्ति रहता है। संस्कृति विश्वासों की व्यवस्था, मूल्यों तथा मिथकों आदि को व्यक्त करती है जो जनसमुदाय के बड़े भाग द्वारा स्वीकृत होती है।

(v) काल व्यवस्था : इसमें वे व्यवहार संरूप आते हैं जो जीवन क्रम तथा सामाजिक-ऐतिहासिक संदर्भ में होने वाले परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं। उदाहरणार्थ, युवावस्था में व्यक्ति सक्रिय और आशावान रहते हैं और उम्र बढ़ने के साथ कम सक्रिय तथा कम आशावान होते जाते हैं।

उपर्युक्त विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि पर्यावरण में तीन महत्त्वपूर्ण अवयव होते हैं। ये हैं – भौतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक। ये तीनों अवयव मनुष्य के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। पर्यावरण हमारे चारों ओर विद्यमान होता है तथा इसके प्रभाव का अनुभव समसामयिक रूप से हमारी सभी ज्ञानेंद्रियों द्वारा किया जाता है। जंगलों की कटाई, बाढ़,



चित्र 8.3 ब्रानफेनब्रेनर का पारिस्थितिकीय मॉडल

ग्रीन हाउस प्रभाव तथा नाभिकीय ऊर्जा से जुड़ा अवशिष्ट (Nuclear waste) आदि कुछ ऐसी गंभीर समस्याएं हैं जो पर्यावरण के साथ छेड़छाड़ करने से उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार, स्वस्थ तथा संतुष्ट जीवन के लिए हमें पर्यावरण को संरक्षित करना सीखना होगा तथा जल आदि जीवन के लिए आवश्यक दुर्लभ प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा की जा सकती है।

अब तक आपने पढ़ा

हम एक ऐसे संसार में रहते हैं जो भौतिक वस्तुओं तथा सुपरिभाषित सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिवेश से घिरा है। ये सभी हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं। पर्यावरण मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं तथा प्राकृतिक व निर्मित (कृत्रिम) दोनों ही प्रकार के भौतिक परिवेश के पारस्परिक संबंधों का अध्ययन है। मनुष्य पर्यावरण को प्रभावित करता है तथा पर्यावरण मानव व्यवहार को प्रभावित करता है। पर्यावरण के अंतर्गत भौतिक जगत तथा सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश जिसमें हम रहते हैं तथा अंत:क्रिया करते हैं, दोनों आते हैं। लेविन तथा ब्रानफेनब्रेनर के पर्यावरण के संदर्भ में प्रस्तुत विचार भी दिए गए हैं।

आपने क्या सीखा I

1. *हम उन भौतिक वस्तुओं ———— तथा ———— परिवेश से घिरी हुई दुनिया में रहते हैं।*
2. *पर्यावरण मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं तथा भौतिक परिवेश के बीच ———— संबंधों का अध्ययन है।*
3. *———— पर्यावरण के अंतर्गत भू-भाग, तापमान तथा वर्षा आदि आते हैं।*
4. *———— पर्यावरण के अंतर्गत मानदंड, रीति-रिवाज तथा समाजीकरण के प्रक्रम आदि आते हैं।*
5. *लेविन के अनुसार जीवन आकाश का अर्थ ———— तथा ———— है।*

पर्यावरणीय प्रतिबल तथा उसके प्रभाव

पर्यावरण मानव-व्यवहार को प्रभावित करता है तथा मनुष्य का व्यवहार पर्यावरण को प्रभावित करता है। इसका विवेचन पहले किया जा चुका है। पर्यावरणीय प्रतिबल इस पारस्परिक संबंध को प्रदर्शित करते हैं (अध्याय 5 देखें)। यहां पर पर्यावरणीय प्रतिबल तथा इसके प्रभावों का विवेचन दो अलग-अलग शीर्षकों के अंतर्गत किया जाएगा। (1) मानव-व्यवहार पर पर्यावरण का प्रभाव तथा (2) मानव व्यवहार का पर्यावरण पर प्रभाव। ये दोनों एक-दूसरे से संबंधित हैं।

मानव व्यवहार पर पर्यावरणीय प्रभाव

पर्यावरण का मानव जीवन पर अत्यधिक पोषक (Nourishing), स्वास्थ्यवर्धक एवं साथ ही साथ हानिकारक प्रभाव भी पड़ता है।

जैसा कि मानव इतिहास से स्पष्ट है लोग बाढ़, भूकंप एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं से पीड़ित होते रहे हैं। अब वर्तमान समय में तकनीकी विकास के फलस्वरूप पर्यावरण द्वारा नए भयानक खतरे पैदा हुए हैं जो मानव-निर्मित हैं। चूंकि पर्यावरणीय खतरे शारीरिक रूप से हानिकारक एवं प्रतिबल पैदा करने वाले होते हैं,

---

बॉक्स 8.2

निजी स्थान तथा भू-भागीयता

निजी स्थान *(Personal Space) एक अदृश्य सीमा रेखा अथवा व्यक्ति के चतुर्दिक स्थित एक ऐसा वैयक्तिक क्षेत्र होता है जिसे वह दूसरों की घुसपैठ से बचाने का प्रयास करता है। इसमें किसी भी तरह की घुसपैठ (अनुचित प्रवेश) असुविधा अथवा तनाव पैदा करती है। दूसरे शब्दों में, हम सामाजिक अंत:क्रिया के दौरान सदैव दूसरों से एक भौतिक दूरी बनाए रखते हैं। यह स्थान अत्यंत निजी होता है। इसमें घुसपैठ होने पर हमें असुविधा तथा भय का अनुभव होता है। अध्ययनों से पता चला है कि सामान्यतया अजनबी व्यक्ति से संपर्क के समय हमारा निजी स्थान हमारे चारों तरफ लगभग 2 फीट का होता है। यदि कोई अजनबी हमारे पास आता है तो हमें असुविधा होती है और हम इस निजी दूरी को बनाए रखने के लिए उससे दूर हट जाते हैं। जिस व्यक्ति से हम वास्तव में प्यार करते हैं उसके लिए हमारा निजी स्थान शून्य तक पहुंच जाता है। यह तथ्य इस बात की ओर संकेत करता है कि हमारा निजी स्थान अंत:क्रिया किए जाने वाले व्यक्ति से निकटता के आधार पर परिवर्तित होता है।*

महिलाओं की तुलना में पुरुषों का निजी स्थान का आकार सामान्यतया बड़ा होता है। लोग किस प्रकार से निजी स्थान बनाए रखते हैं इसमें अत्यधिक सांस्कृतिक भिन्नता दिखाई पड़ती है। उदाहरण के लिए, मध्य पूर्व के अनेक देशों में बातचीत के दौरान लोग अत्यंत समीप खड़े होते हैं। दूसरी तरफ उत्तरी यूरोप के लोग अत्यधिक ज्यादा भौतिक दूरी बनाए रखते हैं। अमेरिका के लोगों की तुलना में जर्मनी के लोग स्थानिक घुसपैठ के प्रति अत्यधिक संवेदनशील पाए गए। जर्मन तथा अंग्रेज दोनों ही निजता (Privacy) पसंद करने वाले लोग होते हैं। एक ही संस्कृति के अंतर्गत आयु, लिंग तथा सामाजिक स्तर के आधार पर भी भिन्नता पायी जाती है।

भू-भागीयता *(Territoriality) का तात्पर्य एक ऐसे वास क्षेत्र के साथ लगाव से है जो व्यक्ति का अपना होता है तथा जिसमें किसी भी तरह की घुसपैठ होने पर व्यक्ति में उसकी रक्षा की प्रवृत्ति दिखती है। इसमें पर्यावरणीय क्षेत्र तथा वस्तु के प्रति स्वामित्व तथा नियंत्रण का भाव निहित है। सभी पशुओं में भू-भागीयता का एक भाव होता है, तथा उनके उपयोग के लिए निर्धारित स्थान से एक प्रकार का लगाव होता है। यदि कोई उस क्षेत्र में आता है तो पशु उस पर आक्रमण करते हैं। मनुष्य पशुओं जैसा आक्रमण तो नहीं करता परंतु भू-भागीयता उसमें अवश्य होती है। उदाहरणार्थ, बिना अनुमति के किसी अजनबी का घर में प्रवेश करना हमें अच्छा नहीं लगता। भू-भागीयता एक सीमा रेखा निर्धारित करने की प्रक्रिया है। लोग अपने भू-भाग को दिखाने के लिए कई तरह के चिह्नों का उपयोग करते हैं; जैसे— दीवार, प्रवेश द्वार, बाड़ तथा हेज आदि। भू-भाग को तीन भागों में बांटा जा सकता है। ये हैं : प्राथमिक, द्वितीयक तथा सार्वजनिक भू-भाग। प्राथमिक भू-भाग पर व्यक्ति का पूरी तरह स्वामित्व होता है तथा इसका उपयोग पूर्णतया संबंधित व्यक्ति अथवा समूह द्वारा ही किया जाता है। इसकी पहचान स्पष्ट रूप से केवल उनके लिए होती है (जैसे- टंट, झोपड़ी अथवा बिस्तर)। द्वितीयक भू-भाग अपेक्षाकृत कम केंद्रीय तथा एकांतिक होता है। इस पर व्यक्ति का पूरी तरह नियंत्रण नहीं होता है। सार्वजनिक भू-भाग में अस्थायित्व की विशेषता होती है और किसी भी व्यक्ति द्वारा उसके उपयोग का अधिकार कुछ नियमों के अनुसार होता है (जैसे- पार्क, सिनेमा घर आदि)।*

व्यक्ति को इन प्रतिबलों का सामना करने के तरीकों को खोजना चाहिए। पर्यावरणीय प्रतिबल अनेक हैं। यहां हम केवल उन चार प्रतिबलों पर प्रकाश डालेंगे जिनसे गंभीर समस्याएं पैदा हो रही हैं। ये हैं – **वायु-प्रदूषण, ध्वनि-प्रदूषण, भीड़, तथा प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदाएं।**

वायु प्रदूषण : आधुनिकीकरण और औद्योगीकरण के फलस्वरूप मानव, पशु और पेड़-पौधों के लिए जीवनदायी वायु की गुणवत्ता में गिरावट आई है। वाहनों और कारखानों से निकलने वाले धुएं में कई हानिकारक एवं विषैली गैसें; जैसे – कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, तथा सल्फर डाइऑक्साइड इत्यादि मौजूद होती हैं जो वायु में लगातार घुलती रहती हैं और यही प्रदूषित वायु साँस द्वारा हमारे फेफड़ों में जाती है। कार्बन मोनोऑक्साइड मस्तिष्क, हृदय तथा दूसरे अंगों को वायु से पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त करने से रोकती है। इससे स्वास्थ्य संबंधी कई गंभीर समस्याएं पैदा होती हैं। वैज्ञानिकों का मत है कि लगभग 50 से 90 प्रतिशत कैंसर वायु प्रदूषण के कारण होता है। वायु प्रदूषण से दृष्टिगम्यता (Visibility) में कमी, आँखों में जलन, सिरदर्द, थकान, अनिद्रा तथा श्वास संबंधी कई बीमारियां पैदा होती हैं। यह भी पाया गया है कि बढ़ते हुए वायु प्रदूषण के कारण सभी प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। अत्यधिक बदली तथा आर्द्रता के दिनों में अवसाद के ज्यादा रोगी विशेषज्ञों के पास जाते हैं।


चित्र 8.4 वायु प्रदूषण

यद्यपि 'वैश्विक पर्यावरण' पर 1992 में हुए 'रियो कांफ्रेंस' में संपूर्ण विश्व ने वायु की घटती हुई गुणवत्ता पर चिंता प्रकट की थी फिर भी प्रदूषण संपूर्ण विश्व के लिए आज भी एक गंभीर समस्या बना हुआ है। पर्यावरणीय सुरक्षा संस्थान तथा हारवर्ड जन स्वास्थ्य स्कूल द्वारा जारी किए गए आंकड़ों के अनुसार अमेरिका में प्रतिवर्ष 50,000 से 60,000 लोगों की मृत्यु प्रदूषित वायु में साँस लेने से होती है। इन साँस संबंधी बीमारियों के मुख्य शिकार छोटे बच्चे होते हैं। भारत में भी ऐसी बीमारियों का बाहुल्य है तथा मुख्य रूप से छोटे बच्चे और वृद्ध इनसे ज्यादा प्रभावित हैं। वायु में आए अधिकांश धूलकण (Particulate Matter) औद्योगिक संस्थानों तथा डीजल इंजन द्वारा चालित वाहनों के धुएं से उत्पन्न होते हैं। हाल ही में दिल्ली में डीजल द्वारा चालित बसों का स्थान सी.एन.जी. (संपीडित प्राकृतिक गैस (Compressed Natural Gas) ने ले लिया है जिसके फलस्वरूप प्रदूषण में 15 प्रतिशत की कमी दर्ज की गयी है। डीजल इंजन से निकलने वाले धुएं के हानिकारक प्रभाव को कम करने के लिए डीजल की गुणवत्ता में भी सुधार किए जा रहे हैं।

धूल कणों तथा विषाक्त गैसों से युक्त प्रदूषित वायु की गंध भी मानव व्यवहार को प्रभावित करती है। सामान्यतया दुर्गंध ऋणात्मक भावना पैदा करती है जबकि सुगंध सकारात्मक संवेग तथा मैत्रीपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देती है।

अत्यधिक प्रदूषित वातावरण में रहने पर लोगों में इसकी आदत हो जाती है। उदाहरण के लिए, अत्यधिक प्रदूषित शहर दिल्ली या कोलकाता में जो लोग पहली बार जाते हैं वे वायु की गुणवत्ता के प्रति असंतोष व्यक्त करते हैं, किंतु कुछ समय तक वहां रहने के बाद उन्हें इसकी आदत पड़ जाती है। कुछ समय बाद वे इसे महत्त्व नहीं देते और यह प्रवृत्ति खतरनाक बन जाती है। प्रदूषित वायु न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है बल्कि मानव व्यवहार पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है।

ध्वनि प्रदूषण : औद्योगिक एवं तकनीकी विकास के फलस्वरूप ध्वनि प्रदूषण के स्तर में काफी वृद्धि हुई है। कोलाहल वह अवांछित ध्वनि है जो मानव जीवन पर ऋणात्मक प्रभाव डालती है। अत: ऐसी कोई भी ध्वनि कोलाहल है जिससे व्यक्ति को कष्ट होता है, यहां तक कि संगीत भी कुछ लोगों के लिए कोलाहल हो सकता है।

ध्वनि प्रदूषण का प्रतिकूल शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। इसके प्रभाव से उच्च स्तर का उद्वेलन प्रतिबल, ध्यान में अवरोध, सीखने की क्षमता में कमी, और समान्य निष्पादन में गिरावट आ सकती है। ध्वनि की अप्रियता मुख्यत: इसकी तीव्रता, पूर्वकथनीयता (Predictability) और प्रात्यक्षिक नियंत्रण (Perceived control) पर निर्भर करती है। वे लोग जो उच्च स्तर के कोलाहल के परिवेश में रहते हैं उन्हें शारीरिक और



चित्र 8.5 एक सीमा से अधिक होने पर कोलाहल मानव शरीर में विभिन्न दैहिक परिवर्तन ला सकता है।

मनोवैज्ञानिक संसाधनों का अधिक उपयोग करना पड़ता है। वे जल्दी थक भी जाते हैं क्योंकि उन्हें अत्यधिक ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है।

ध्वनि की उच्चता एक प्रमुख कारण है जिससे ध्वनि को कष्टदायक रूप में आंका जाता है। ध्वनि के प्रति ऋणात्मक अनुक्रिया का एक प्रमुख कारण पहले से उसकी जानकारी न होना है। हम सामान्यतया अनवरत तथा अनुमान लगाए जा सकने वाली ध्वनि, जैसे –, चिड़ियों का चहचहाना आदि के साथ आसानी से अनुकूलन कर लेते हैं। व्यक्ति जब ध्वनि पर नियंत्रण महसूस करता है तब कोलाहल का नकारात्मक प्रभाव कुछ कम हो जाता है। एक अध्ययन में यह पाया गया कि जब प्रतिभागियों से कहा गया कि वे स्विच को दबा कर कोलाहल को बंद कर सकते हैं तब उनका कार्य स्तर बेहतर रहा और वे कम दुखी हुए यद्यपि उनमें से बहुतों ने वास्तव में स्विच को नहीं दबाया था। यह भी पाया गया कि अति व्यस्त हवाई अड्डे से आने वाली ध्वनि के कारण वयस्कों में विस्मरण, सुनने की क्षमता में कमी, अतिरिक्त दाब, और प्राण ले लेने वाले आघात भी होते हैं।

भीड़ की अनुभूति : भीड़ की अनुभूति तब होती है जब अधिक संख्या में लोग एक सीमित स्थान में रहते हैं। पशुओं पर किए गए प्रारंभिक अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि भीड़ से रोग तथा व्याधियां पैदा होती हैं। मनुष्यों पर हुए अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि जनसंख्या की सघनता (Density) न केवल व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करती है अपितु सामाजिक व्यवहार की गुणवत्ता को भी प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए, एक निश्चित स्थान पर अत्यधिक लोगों की उपस्थिति अंतर्वैयक्तिक संबंधों, आक्रामक व्यवहार, सहायतापरक व्यवहार, स्वयं को परिस्थिति से बाहर खींचना आदि व्यवहारों को प्रभावित करती है।

भीड़ की अनुभूति वास्तव में व्यक्तिपरक (Subjective) स्तर पर एक गंभीर समस्या है (सटने के कारण मांसपेशियों में कष्ट का अनुभव होता है)। कई शोधकर्ताओं का मत है कि 'भीड़' शब्द का उपयोग व्यक्ति के निजी अनुभव के स्तर पर शारीरिक कष्ट की अनुभूतियों के लिए करना चाहिए। कुछ लोगों के लिए सघनता (निश्चित स्थान में अत्यधिक लोगों की उपस्थिति) से भीड़ का अनुभव नहीं होता है। इसलिए उस स्थिति के लिए जहां अत्यधिक संख्या में लोग उपस्थित हों। दो भिन्न शब्दों – भीड़ की **अनुभूति** और **सघनता** (Density) का उपयोग

तालिका 8.1 विभिन्न स्तरों पर कोलाहल का प्रभाव

कोलाहल का कारण	तीव्रता (डेसीबल db में)	कोलाहल का प्रभाव
जेट वायुयान-उड़ान भरना	130	स्थायी बहरापन
कपड़े की मिल	100	रक्तचाप में वृद्धि
फूड ब्लेंडर	95	संज्ञानात्मक निष्पादन में कमी
शहरी यातायात	90	सामान्यतया स्वीकृत ध्वनि की सीमा-8 घंटा प्रति दिन
ट्रेन (100 फीट दूर)	80	प्रतिक्रिया समय प्रभावित
भीड़भाड़ वाला भोजनालय	70	टेलीफोन उपयोग में कठिनाई
सामान्य भाषण	60	
सामान्य ध्वनि (घर में)	40	
फुसफुसाना	30	
साँस लेना	0	

बॉक्स 8.3 **चरागाह की विभीषिका**

__विलियम फॉस्टर लॉयड__ नामक एक शौकिए गणितज्ञ ने 1833 में एक अस्पष्ट पंफलेट प्रकाशित किया, जिसमें निम्न दृष्टांत का विवेचन किया गया है।

एक छोटे शहर की कल्पना करें, जिसमें एक खाली परती जमीन है, जो चरागाह का एक ऐसा क्षेत्र है, जिस पर शहर के सभी लोगों के जानवर चरने जाया करते थे। सदियों से शहर के लोग बिना किसी समस्या के अपने जानवरों को इस चरागाह में चराया करते थे। कल्पना कीजिए कि एक दिन वहां एक बहुत बड़ी चिकित्सकीय खोज हुई, जिससे एक ऐसी बीमारी, जिससे अनेक जानवर मरा करते थे, वह ठीक हो गई।

उस खोज का तात्कालिक प्रभाव उस शहर के लिए आश्चर्यजनक था। पहले तो जानवर पालने वाले लोग तथा बाद में वह शहर समृद्ध हो गया। लेकिन उस चिकित्सकीय उपचार का दूसरा प्रभाव भी हुआ। यह उतना आश्चर्यजनक नहीं था। शहर के लोग इस बात को नहीं मान रहे थे कि चारागाह के कारण ही चरवाहों की स्थिति में सुधार हो रहा है क्योंकि जानवरों की संख्या बीमारी के कारण सीमित हो जाती थी। एक बार जब बीमारी की दवा उपलब्ध हो गई तब जानवरों की संख्या अत्यधिक बढ़ गई।

इस प्रकार की स्थिति में चरागाह का उपयोग करने वाले लोगों की अनुक्रिया क्या होगी? क्या चरागाह समाप्त होने के पहले ही लोग अपने जानवरों की संख्या बढ़ाना बंद कर देंगे? यह संभव है कि लोग ऐसा न करें। यदि कोई यह तय करता है कि वह अपने जानवरों की संख्या बढ़ाएगा तो इसके दो प्रभाव हो सकते हैं: (1) उसे एक जानवर के मूल्य के बराबर लाभ प्राप्त होगा तथा (2) जानवर का भरण-पोषण करने हेतु चरागाह की क्षमता में कमी के कारण होने वाली क्षति का शिकार होगा।

प्रत्येक चरवाहा इस बात को महसूस करेगा कि पूरे समुदाय की संपत्ति में कमी होने पर भी अपने जानवरों के झुंड में एक जानवर बढ़ने पर उसकी आय अथवा उसके वैभव में निश्चित वृद्धि होगी। इस प्रकार दूसरी परिणति है: 'बरबादी ही वह नियति है, जिसकी तरफ सभी भागते हैं। प्रत्येक व्यक्ति समाज में अपने स्वार्थ का पीछा करता है जिसे वह चारागाह की स्वतंत्रता समझता है। चरागाह की स्वतंत्रता सबको बरबाद करती है।'

जनसंपदा की विभीषिका आज विश्व में जिन जटिल समस्याओं (जैसे – जनसंख्या वृद्धि तथा प्रदूषण) का हम सामना कर रहे हैं, उसके संदर्भ में प्रासंगिक है। चरागाह की विभीषिका मिली-जुली भावना वाली स्थिति की एक सामान्य घटना है, जिसमें व्यक्ति को सहयोग तथा स्पर्धा दोनों के लाभ उपलब्ध हैं।

आवश्यक हो जाता है। सघनता प्रति वर्ग फुट में लोगों की वास्तविक संख्या प्रदर्शित करती है जबकि भीड़ व्यक्तियों में एक दूसरे के साथ अत्यधिक सटे होने का प्रत्यक्षीकरण है। संगीत के किसी कार्यक्रम में सघनता बहुत उच्च हो सकती है जबकि भीड़ नहीं भी हो सकती है।

देश-विदेश में किए गए अनेक अध्ययनों से यह पता चला है कि भीड़ का ऋणात्मक प्रभाव कार्य निष्पादन, व्यक्तित्व, अंतर्वैयक्तिक संबंध, सामान्य शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य इत्यादि पर पड़ता है। भीड़ का अनुभव और उसका व्यवहार पर प्रभाव, सामाजिक समर्थन की उपलब्धता और नियंत्रण के प्रत्यक्षीकरण के द्वारा निर्धारित होता है। भीड़ में सामान्यत: लोग लक्ष्य की रुकावट, बाधा और शारीरिक तथा मानसिक कष्ट का अनुभव करते हैं। जनसंख्या की सघनता का ऋणात्मक प्रभाव विभिन्न संस्कृतियों में भिन्न-भिन्न पाया जाता है। भारत में संबंधों का सम्मान किया जाता है एवं इसे मूल्यवान माना जाता है। परिवार सामान्यतया बड़े एवं विस्तृत होते हैं। ऐसी परिस्थिति में दूसरों के ऊपर 'स्व' को महत्त्व नहीं मिलता है। अत: भीड़ का अनुभव एवं उसका परिणाम पाश्चात्य संस्कृति के लोगों के अनुभव की तुलना में भिन्न होता है।

जनसंख्या विस्फोट तथा बड़ी संख्या में ग्रामीण लोगों का बड़े शहरों की तरफ प्रस्थान के कारण उत्पन्न हुई भीड़ से पैदा हुए प्रतिबल के स्तर में काफी वृद्धि हुई है। बढ़ती हुई जनसंख्या को आवास की व्यवस्था करने के लिए बहुमंजिली इमारतों का निर्माण किया जा रहा है जिससे कई तरह की सामाजिक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। भीड़ का एक महत्त्वपूर्ण परिणाम व्यक्ति के निजी जीवन में कमी तथा सामाजिक कलह में वृद्धि है।

प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदाएं : प्राकृतिक आपदाओं के अंतर्गत भूकंप, ज्वालामुखी विस्फोट, भूचाल, टोरनेडो, चक्रवात, अकाल, बाढ़ इत्यादि आते है। सन् 2001 में लातूर और भुज में आए भूकंप तथा 1999 में उड़ीसा में चक्रवात के करण न केवल संपत्ति तथा

बॉक्स 8.4 नाभिकीय ऊर्जा तथा अवशिष्ट

जनस्वास्थ्य तथा पर्यावरण पर संभावित प्रतिकूल प्रभाव वाली कई नई तकनीकों का लोगों द्वारा 1970 से जोरदार विरोध किया जाता रहा है। इनमें से सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण नाभिकीय ऊर्जा है। नाभिकीय ऊर्जा उत्पादन से जुड़ा गंभीर चिंता का विषय विषैले अवशिष्टों का समापन करना है।

नाभिकीय तथा अन्य खतरनाक सुविधाओं के निर्माण का लोगों द्वारा विरोध किया जा रहा है। उनमें अंतर्निहित खतरों के लिए लोगों की चिंता निराधार नहीं है। उदाहरण के लिए, नाभिकीय सुविधाओं से जुड़ी कई भीषण दुर्घटनाएं जैसे अमेरिका में थ्री माइल आइलैंड (1979) तथा रूस में चेरनोबिल (1986) घटित हुईं।

थ्री माइल आइलैंड की दुर्घटना के कारण रेडियोधर्मी पदार्थों का उत्सर्जन हुआ। उसके आस-पास रहने वालों ने मानसिक तथा सांवेगिक क्षति का अनुभव किया। मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक खतरों के कारण उक्त क्षेत्र के ईद-गिर्द रहने वाले लोगों ने अधिक मात्रा में प्रतिबल का अनुभव किया।

दूसरी प्रमुख आपदा जो नाभिकीय सुविधा से संबंधित है वह चेरनोबिल में 1986 में घटित हुई। यद्यपि तत्काल मरने वाले लोगों की संख्या 31 थी फिर भी आने वाले पचास वर्षों में पूरे विश्व में 28,000 तक यह संख्या पहुंच सकती है। इसमें से लगभग आधी यूक्रेन तथा पड़ोसी राज्यों में और आधी यूरोप में हो सकती है।

इन दुर्घटनाओं के कारण अनेक देशों की आम-जनता में प्रतिबल से जुड़ी अनुक्रियाएं पायी गई। उदाहरण के लिए गर्भपात की संख्या में सार्थक वृद्धि हुई, बंद डिब्बे, जमे हुए तथा अन्य अधिक समय तक बने रहने वाली भोजन सामग्री तथा व्यक्तिगत उपयोग के लिए विकिरण मापन उपकरण एवं पोटैशियम आयोडीन इत्यादि की खरीद के लिए लोगों में बेचैनी देखी गयी।

जनहित से जुड़ी दूसरी समस्या नाभिकीय विद्युत ऊर्जा केंद्र जैसे नाभिकीय सुविधाओं से निकले अवशिष्ट के प्रबंधन की है। संपूर्ण विश्व की सरकारों के सामने रेडियो-धर्मी अवशिष्ट का प्रबंधन एक खतरनाक चुनौती है। नाभिकीय तथा विषैले अवशिष्टों के समापन की समस्या संपूर्ण विश्व के सामने एक महत्त्वपूर्ण चिंता का विषय है।

भौतिक पर्यावरण को नुकसान पहुंचा वरन् इसका दीर्घकालिक प्रभाव वहां रहने वाले लोगों के जीवन पर भी पड़ा है। आपदाएं न केवल प्राकृतिक वरन् मानव निर्मित भी होती है। तकनीकी विपदाओं; जैसे – थ्री माइल आइलैंड (1979); चेरनोबिल (1986) तथा भोपाल गैस कांड (MIC) (1984), का दीर्घकालिक दुष्प्रभाव वहां रहने वाले लोगों के जीवन पर पड़ा है। प्राकृतिक तथा मानव-निर्मित आपदाएं दोनों ही प्रलयंकारी होती हैं जो संपूर्ण जीवन तंत्र को नष्ट कर देती हैं। 1984 में भोपाल में हुआ गैस कांड अचानक, शक्तिशाली तथा अनियंत्रित था। 3000 से अधिक लोगों की जान गयी तथा लगभग 2,00,000 शारीरिक रूप से अपंग हो गए। मिथाइल आइसो साइनाइड (MIC) गैस के शिकार हजारों लोग आज भी शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं। अध्ययनों से यह पता चलता है कि इन घटनाओं में जो लोग बच गए हैं उनमें दुश्चिंता, पलायन, अवसाद, प्रतिबल, क्रोध एवं दुःस्वप्न की समस्याएं विद्यमान हैं।

मानव व्यवहार का पर्यावरण पर प्रभाव

पर्यावरणीय मनोविज्ञान को हम अपने व्यवहार तथा भौतिक परिवेश के बीच की अंतःक्रिया के रूप में परिभाषित करते हैं। यह द्विदिशात्मक प्रक्रम है - पर्यावरण हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है और हमारा व्यवहार पर्यावरण को प्रभावित करता है। इस खंड में हम मानव व्यवहार का पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन करेंगे।

वस्तुतः लगभग हर कोई काम जो मनुष्य करता है, उसका छोटा किंतु संचयी प्रभाव उस पर्यावरण पर पड़ता है जिसमें हम रहते हैं। जब भी कोई व्यक्ति गाड़ी चलाता है, हेयर स्प्रे (Hair spray) का प्रयोग करता है, खाना बनाता है अथवा कूड़ा पैदा करता है तब पर्यावरण प्रभावित होता है। जो कुछ भी तुम करते हो व्यक्तिगत तौर पर उसका पर्यावरण की गुणवत्ता पर बहुत ही कम तात्कालिक प्रभाव हो सकता है। किंतु कल्पना करो खरबों लोग जो हमारे ग्रह पर रहते हैं किसी-न-किसी रूप में पर्यावरण को प्रभावित करते हैं और सबका इकट्ठा प्रभाव हमारे पर्यावरण को प्रदूषित करता है।

पर्यावरण में यह बदलाव हम सभी के जीवन पर दुष्प्रभाव डालता है। सबसे गंभीर और दीर्घकालिक खतरा जो इस समय संपूर्ण विश्व के सामने है वह यह है कि मानव के क्रियाकलापों का पर्यावरण पर अनुत्क्रमणीय (Irreversible) और हानिकारक प्रभाव पड़ रहा है जिसे उलटा नहीं जा सकता।

पर्यावरण एक प्रकृतिप्रदत्त पूंजी (Capital) है जिसकी निश्चित सीमाएं हैं। वायु, जल, भोजन, ईंधन इत्यादि सभी पर्यावरण द्वारा मानव जाति को उपहार स्वरूप प्राप्त हैं। पृथ्वी पर पशु, पक्षी और मनुष्य के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए इनका विवेकपूर्वक इस्तेमाल तथा संरक्षण अत्यावश्यक है। हमारी गतिविधियां हालांकि इसके पूर्णतया विपरीत हैं। अपने क्रियाकलापों के परिणाम की चिंता किए बिना ही हम अक्सर पर्यावरण के हित के विरुद्ध व्यवहार करते हैं और पृथ्वी पर अपने ही अस्तित्व को संकट में डाल देते हैं।

हम प्राकृतिक संसाधनों का अति दोहन करते हैं जिसकी दुबारा आपूर्ति हम नहीं कर सकते। उदाहरण के लिए, हम जल का उपयोग करते हैं किंतु उसका निर्माण नहीं कर सकते। पृथ्वी पर वर्तमान में कम से कम 80 ऐसे देश हैं जो जल की कमी जैसी गंभीर समस्या से जूझ रहे हैं और इसके कारण उनकी कृषि खतरे में है।

मानव क्रियाकलापों द्वारा मूल रूप से उत्पन्न अवशिष्ट पदार्थों में गंदा जल (Sewage) तथा कूड़ा-कचरा (Garbage) प्रमुख हैं। इन्हें व्यवस्थित करना नगर पालिका और सरकार के लिए एक समस्या है। तुम जानते हो कि सीवेज से उत्पन्न गंदे पानी को बिना उपचार किए



चित्र 8.5 जल प्रदूषण

सीधे नदियों में डाल दिया जाता है। इससे जल-प्रदूषण की गंभीर समस्या पैदा होती है और हमारी नदियों का जल मानव उपयोग के योग्य नहीं रह जाता है। गंगा-यमुना और अन्य नदियों में बढ़ते प्रदूषण के बारे में तुमने समाचार पत्रों में अवश्य पढ़ा होगा। यह दुःख की बात है कि इनमें से अधिकांश नदियों का जल अब मानव उपयोग के लिए सुरक्षित नहीं रहा।

प्रतिदिन उत्पन्न होने वाले अवशिष्ट पदार्थों की बढ़ती हुई समस्या का कोई सरल समाधान नहीं है। कुछ अवशिष्ट पदार्थ जैविक रूप से क्षरणशील (Biodegradable) होते हैं जबकि कुछ अन्य (जैसे, प्लास्टिक के थैले) कभी नष्ट नहीं होते (Non degradable) हैं। वर्षा के जल को एकत्र करके भूमि के जल स्तर (Ground water) में वृद्धि की जा सकती है। हमारे घर की छत पर पड़ने वाला वर्षा का पानी भूमि में जाकर जल स्तर को बढ़ाता है। इसी तरह अधिकाधिक संख्या में वृक्ष लगाने से भूमि-क्षरण (Soil erosion) को रोका जा सकता है तथा पर्यावरण की सुरक्षा की जा सकती है। अवशिष्ट पदार्थों; जैसे – कागज, कांच, प्लास्टिक तथा धातु इत्यादि को उपचार के उपरांत पुनः उपयोग में लाया जा सकता है। किंतु इस संबंध में नागरिकों को उपयुक्त जानकारी देना आवश्यक है ताकि वे अपनी जिम्मेदारी को समझें तथा इस गंभीर समस्या के समाधान में अपना योगदान दें। संचार माध्यमों द्वारा लोगों को अवशिष्ट पदार्थों के पुनः उपयोग के लिए प्रेरित करना, उनमें अपेक्षित अभिवृत्ति विकसित करना तथा अन्य पर्यावरणोन्मुख (Proenvironmental) क्रियाकलाप विकसित करना अन्य उपायों में हैं।

यदि इस समस्या का कोई समाधान नहीं खोजा गया तो शीघ्र ही यह दुनिया मनुष्य के रहने लायक नहीं रहेगी। यह गंभीर खतरा बढ़ती हुई जनसंख्या, अति दोहन तथा संसाधन संरक्षा के अभाव के कारण पैदा हुआ है। चूंकि इसके लिए मनुष्य ही पूरी तरह जिम्मेदार हैं अतः संपूर्ण विश्व को पर्यावरणीय आपदाओं से बचाने में समाज वैज्ञानिकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

आपने अब तक पढ़ा

पर्यावरण मानव व्यवहार को प्रभावित करता है और मनुष्य के क्रियाकलाप पर्यावरण को प्रभावित करते हैं। दोनों एक-दूसरे से संबंधित हैं। जैसा कि मानव जाति के इतिहास से स्पष्ट है कि बाढ़, भूकंप तथा अन्य प्राकृतिक

बॉक्स 8.5

पुनश्चक्रण तथा ऊर्जा संरक्षण

आज मानवता के लिए सबसे बड़ा खतरा जनसंख्या वृद्धि, अत्यधिक उपभोग तथा संसाधनों के संरक्षण की कमी के कारण पैदा हो रहा है। हम पर्यावरण में हानिकारक तथा अनुत्क्रमणीय (Irreversible) परिवर्तन करते जा रहे हैं जो हमारी जीवन प्रणाली के आधार हैं। *यदि इस समस्या का समाधान शीघ्रता से नहीं किया गया तो आने वाली पीढ़ियों के लिए कोई जगह नहीं बच सकेगी। इस भयंकर परिस्थिति से छुटकारा पाने के लिए व्यापक प्रयास और जीवनशैली तथा सांस्कृतिक आचरण में परिवर्तन की आवश्यकता होगी।*

पुनश्चक्रण (Recycling): *इस बात को सुनिश्चित करने के लिए कि प्राकृतिक संसाधनों के एक बड़े हिस्से का उपयोग पुनः उत्पादक ढंग से किया जाए, न कि उसे जमीन के अंदर जमा कर लिया जाए क्योंकि इसके कारण प्रदूषण की समस्या बढ़ती है। उदाहरण के लिए, एल्युमिनियम के डिब्बों का उपयोग पेय पदार्थ के लिए किया जाता है और पुनः इन डिब्बों का उपयोग एल्युमिनियम के उत्पाद बनाने में किया जाता है। इसी तरह शीशा, कागज चिथड़ा तथा धातु इत्यादि का पुनर्चक्रण किया जाता है। पानी की अधिकाधिक कमी होती जा रही है तथा इसका संरक्षण आवश्यक है तथा जितना भी पानी हमारे सीवेज में बहता है उसका पुनर्चक्रण करना जरूरी है। आजकल शहरों में सीवेज का उपचार होता है तथा पुनर्चक्रण करने के बाद हानि रहित पानी को नदियों में छोड़ा जाता है।*

ऊर्जा संरक्षण : *प्राकृतिक संसाधनों का अधिक उपयोग धरती की पर्यावरणीय समस्याओं का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत है, विशेष रूप से ऊर्जा (पेट्रोल के उत्पाद) का। इसका चरम उदाहरण संयुक्त राज्य अमेरिका है। धरती की पांच प्रतिशत जनसंख्या वाला यह देश पूरी धरती की पच्चीस प्रतिशत व्यावसायिक ऊर्जा का उपयोग करता है तथा यह उपभोग जापान की तुलना में आधी दक्षता के साथ किया जाता है।*

पूरे विश्व स्तर पर पृथ्वी के संसाधनों की अत्यधिक खपत के फलस्वरूप अनेक पदार्थों की परंपरागत आपूर्ति तेजी से समाप्त हो रही है। इसका प्रमुख उदाहरण पेट्रोलियम है। यह अनुमान लगाया गया है कि लगभग 2010 तक विश्व के तेल उत्पादन में कमी शुरू हो जाएगी। चूंकि अधिकांश औद्योगिक जगत तेल से ही चलते हैं, इसका हमारे जीवन के विविध पक्षों पर नाटकीय प्रभाव पड़ेगा। यह विश्व के सभी देशों के लिए अत्यंत आवश्यक है कि इसका तथा ऊर्जा के दूसरे संसाधनों का उपयोग अत्यंत सावधानीपूर्वक किया जाय। साथ ही साथ ऊर्जा संसाधनों को भविष्य के लिए संरक्षित रखने एवं पर्यावरण सुरक्षा के लिए योजनाओं तथा उपायों का विकास करें।

बॉक्स 8.6

हरित गृह प्रभाव तथा नाभिकीय संकट

मनुष्य काफी पहले से बड़े स्तर पर पर्यावरण विरोधी व्यवहारों में संलग्न रहा है। पर्यावरण के साथ इस तरह के दुर्व्यवहार; जैसे– अवशिष्टों का उत्पादन, पेट्रोल, डीजल आदि को जलाना, जंगलों को काटना, कोयले को जलाना, जंगलों को जलाना, प्रशीतन (refrigeration) के लिए क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन (CFC) का उपयोग, एरोसॉल कैन इत्यादि के कारण ***वैश्विक गर्मी*** *(Global warming) हो रही है। पृथ्वी के वायुमंडलीय एवं समुद्री तापमान में निरंतर वृद्धि आंशिक रूप से भांति-भांति के मानवीय व्यवहारों के कारण होती है तथा इसके दूरगामी परिणाम हमारे परिवेश तथा पर्यावरण पर पड़ते हैं। इसके परिणामों के अंतर्गत तूफान, मौसम में अत्यधिक परिवर्तन, उत्तरी तथा दक्षिणी ध्रुवों पर बर्फ का पिघलना, जिससे समुद्र तल में वृद्धि होती है। इस प्रकार के प्रभाव विश्व के कई भागों में देखे जा सकते हैं। प्रत्येक पांच वर्ष में जल स्तर में एक इंच की वृद्धि होती है। मालदीव देश के तीन द्वीप अब समुद्र में डूब गए हैं।*

जलवायु में होने वाले ऐसे परिवर्तन को ही ***हरित गृह प्रभाव*** *कहते हैं। हरित गृह में एक शीशे की छत होती है, जो गर्म करने वाले सूर्य के प्रकाश को तो अंदर आने देती हैं परंतु गर्म हवा को बाहर निकलने से रोकती है। ठीक इसी तरह वायुमंडल से निकलने वाली तीन मुख्य गैसें –कार्बनडाइऑक्साइड, मिथेन, तथा नाइट्रस ऑक्साइड सूर्य की गर्मी को अपनी ओर खींचती हैं तथा संपूर्ण पृथ्वी को एक विस्तृत हरित गृह में बदल देती हैं। अठाहरवीं सदी के मध्य में इन गैसों के स्तर में वृद्धि शुरू हुई तथा अब तक लगातार होती जा रही है। यदि यही क्रम चलता रहा, तो यह अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2100 तक पृथ्वी तल पर वायु का तापमान लगभग 3.5 डिग्री फारेनहाइट से बढ़*

क्रमशः...

जाएगा। केवल एक या दो डिग्री की वृद्धि से वायुमंडल में परिवर्तन हो सकता है तथा पूरे विश्व की कृषि पर इसका बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इसके कारण ध्रुवीय हिमशैल अत्यधिक मात्रा में पिघल सकते हैं। इसके फलस्वरूप समुद्री जल स्तर में वृद्धि हो सकती है तथा अनेक देश के निम्न तटवर्ती हिस्सों में बाढ़ आ सकती है।

वैश्विक गर्मी के प्रभाव को उलटा जा सकता है, यदि मनुष्य इन समस्याओं को पैदा करने वाले अपने व्यवहारों में परिवर्तन करे। उदाहरणार्थ, अत्यधिक वृक्षारोपण तथा शीतलीकरण के लिए सी.एफ.सी. के उपयोग पर रोक लगाकर कार्बन डाइऑक्साइड के उत्सर्जन को कम किया जा सकता है। पचास राष्ट्रों द्वारा सी.एफ.सी. के उपयोग पर रोक लगाने से ओजोन परत में कुछ बदलाव हुआ है। यद्यपि ओजोन परत को जिस सीमा तक हानि हो चुकी है, उसे सामान्य स्थिति में आने में पचास से सौ वर्ष तक लग सकते हैं।

संयुक्त राष्ट्र संघ की रिपोर्ट के अनुसार दक्षिणी एशिया (भारत समेत) तीन किलोमीटर गहरे प्रदूषण के आवरण से घिरा है, जो मौसम परिवर्तन के लिए जिम्मेदार है, जिसका प्रभाव फसलों पर पड़ता है और साथ ही साथ लाखों लोग साँस की बीमारी से मरते हैं। विश्व के सभी देशों के विचार के लिए यह एक अत्यंत आवश्यक मुद्दा होना चाहिए, जिसके तहत एक ऐसी कार्यप्रणाली पर कार्य करने की जरूरत है, जिसमें मोटरगाड़ियों के उत्सर्जन पर नियंत्रण रखा जा सके तथा ऊर्जा के उपयोग में कमी लाई जा सके।

आपदाएं समय-समय पर पृथ्वी पर हमारे अस्तित्व के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न किया करते हैं। तकनीकी विकास ने नए भयंकर खतरे को जन्म दिया है, जो मानव निर्मित हैं।

तेजी से बढ़ते हुए आधुनिकीकरण और औद्योगीकरण के फलस्वरूप मानव, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे सभी के लिए जीवनदायी वायु की गुणवत्ता में कमी आई है। वाहनों तथा कारखानों से निकलने वाले धुएं में पाई जाने वाली हानिकारक और विषैली गैसें; जैसे— कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड इत्यादि ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं पैदा की हैं।

औद्योगीकरण एवं तकनीकी विकास के कारण कोलाहल के स्तर में व्यापक वृद्धि हुई है। कोलाहल वह अवांछित ध्वनि है, जिससे व्यक्ति को कष्ट का अनुभव होता है। ध्वनि की प्रतिकूलता मुख्यत: इसकी तीव्रता, पूर्वकथनीयता और प्रात्यक्षिक नियंत्रण पर निर्भर करती हैं। अत्यधिक तीव्र ध्वनि के कारण प्रौढ़ों में स्मृति की कमी, सुनने की क्षमता में कमी, अत्यधिक चिंता तथा प्राणघातक आघात की घटनाएं भी होती हैं।

भीड़ की अनुभूति एक अन्य समस्या है, जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। यह वास्तव में आत्मनिष्ठ स्तर पर शारीरिक कष्ट की अनुभूति है, जो एक सीमित स्थान पर अत्यधिक लोगों की उपस्थिति के कारण होती है। यह पाया गया है कि भीड़ का कार्य निष्पादन, व्यक्तित्व, अंतर्वैयक्तिक संबंधों और सामान्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है।

प्राकृतिक आपदाओं का मानव जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, लातूर और भुज में भूकंप तथा उड़ीसा में चक्रवात की विभीषिका। मानव निर्मित आपदाओं; जैसे— थ्री माइल आइलैंड, चेरनोबिल तथा भोपाल गैस कांड का पर्यावरण पर और इसके कारण मानव जीवन पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ा है।

पर्यावरण हमारे लिए प्रकृति प्रदत्त पूंजी है। हमें इसकी रक्षा करनी चाहिए, विशेषकर वायु एवं जल की गुणवत्ता की। समाज वैज्ञानिकों को पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार को बढ़ावा देने की नीतियों का विकास करना चाहिए।

आपने क्या सीखा II

1. *———— प्रदूषण के कारण अवधान में कमी होती है।*
2. *———— जीवधारियों द्वारा नष्ट नहीं हो सकने वाला पदार्थ है।*
3. *औद्योगिक इकाइयों से ———— पदार्थ वायु में मुक्त होता है।*
4. *———— मस्तिष्क एवं हृदय को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन अवशोषित करने से रोकता है।*
5. *पर्यावरण ———— को प्रभावित करता है तथा मानव व्यवहार ———— को प्रभावित करता है।*

पर्यावरणोन्मुखी व्यवहार का प्रोत्साहन

यह अनुभव करना महत्त्वपूर्ण है कि पर्यावरणीय समस्याएं काफी जटिल हैं। ये सिर्फ तकनीकी समस्याएं नहीं हैं, अत: केवल अभियांत्रिकी, भौतिकी तथा रसायन शास्त्र

के सहयोग से इनका निवारण संभव नहीं है। चूंकि यह समस्या मानव-निर्मित है, अतः मानव व्यवहार को परिवर्तित करने के लिए समाज वैज्ञानिकों को महत्त्वपूर्ण भूमिका निभानी पड़ेगी।

पर्यावरण को और अधिक नुकसान से बचाने के लिए 1970 से समाज मनोवैज्ञानिक, पर्यावरण मनोवैज्ञानिक तथा समाजशास्त्री पर्यावरणोन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहित करने का प्रयास कर रहे हैं। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए जीवन शैली और संस्कृति में परिवर्तन की आवश्यकता है। इस दिशा में कुछ प्रयास किए जा रहे हैं। हालांकि ऊर्जा संरक्षण, अवशिष्ट पदार्थों (जैसे – कागज, प्लास्टिक, धातु आदि) का पुनः उपयोग, घरेलू अपमार्जकों (साबुन-सर्फ आदि) का कम उपयोग और कूड़ा-करकट को दूर करने की दिशा में प्रयास किए गए हैं किंतु पर्यावरण पर सार्थक प्रभाव डालने में इनका योगदान अत्यंत सीमित रहा है। इस लक्ष्य को पाने के लिए यह आवश्यक है कि नागरिक लोग पर्यावरणीय समस्याओं की प्रकृति एवं विस्तार को समझें तथा अपने व्यवहार और अभिवृत्ति को पर्यावरण के अनुकूल बनाएं।

क्रियाकलाप 8.1

पर्यावरण को समझना

अपने पास-पड़ोस में पर्यावरण की व्यवस्था; जैसे– कूड़ा-करकट का प्रबंधन, पार्क की उचित देख-रेख, सड़कों की सफाई और गंदे जल की व्यवस्था के लिए उपलब्ध सुविधाओं के प्रकार और उनकी दशा का निरीक्षण कर एक रिपोर्ट तैयार करो।

पर्यावरणोन्मुखी व्यवहार

पर्यावरण वैज्ञानिकों की महत्त्वपूर्ण अभिरुचि अब न केवल पर्यावरण के दुरुपयोग को रोकने में है, अपितु इस प्रक्रम को उलटने में भी है। रेफ्रिजरेशन में प्रयुक्त होने वाली क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन (CFC) के अंधाधुंध इस्तेमाल से वायुमंडल में स्थित ओजोन की सुरक्षा परत क्रमशः पतली होती जा रही है। यह सुरक्षा परत सूर्य से निकलने वाली अत्यधिक हानिकारक अल्ट्रा-वायलेट किरणों को पृथ्वी पर पहुंचने से रोकने का काम करती है। इस ओजोन परत के क्षीण होने से मनुष्यों में त्वचा से संबंधित कैंसर का खतरा बढ़ गया है। अंतर्राष्ट्रीय सहयोग से 50 राष्ट्रों ने क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन का उपयोग बंद कर दिया है किंतु समस्या इतनी गंभीर है कि अनुमानतः ओजोन परत को अपनी सामान्य चौड़ाई पुनः पाने में तकरीबन 50 से 100 वर्ष तक लग सकते हैं।

पर्यावरणीय क्षति की गंभीर समस्या का कोई सरल समाधान नहीं है। यदि जनता का सहयोग प्राप्त हो तो स्थिति पर नियंत्रण पाना संभव है। सरकारी प्रयत्न केवल इस गंभीर समस्या के समाधान के लिए पर्याप्त नहीं हैं। जनता को इस समस्या की गंभीरता से अवगत कराना आवश्यक है। देश-विदेश में किए गए अध्ययन यह बताते हैं कि लोग इस समस्या की सघनता और व्यापकता से पूरी तरह परिचित ही नहीं हैं। अतः सही दिशा में पहला कदम लोगों में आवश्यक जागरूकता पैदा करना है। इसके बाद लोगों के मूल्यों और अभिवृत्तियों में परिवर्तन करके उनके व्यवहार को पर्यावरण के अनुकूल बनाया जा सकता है।

लोगों में सकारात्मक पर्यावरणीय व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए कुछ अभिप्रेरणात्मक उपागमों का उपयोग किया जा सकता है। समस्या के समाधान के लिए कुछ अभिप्रेरणात्मक उपागमों का वर्णन आगे किया गया है।

1. **ऐच्छिक रूप से सरल जीवनयापन :** भारत में काफी समय से यह कहा गया है कि, "यदि तुम जीवन में खुश रहना चाहते हो तो अपनी आवश्यकताओं को कम करो।" यह ***अपरिग्रह*** का सार है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी इच्छा से अपरिग्रह का प्रयास करना चाहिए। यह जीवन जीने का सरलतम तरीका है, जिसमें प्राकृतिक संसाधनों और प्रौद्योगिकी का कम से कम उपयोग होता है। सार्वभौमिक परिप्रेक्ष्य में, यह आवश्यक है कि सभी राष्ट्र पृथ्वी के संसाधनों का कुशल, शांतिपूर्ण और न्यायसंगत उपयोग करें। यही संतुलन के साथ जीना है–आवश्यकता से अधिक संसाधनों का इस्तेमाल न करना और साथ ही साथ अपना पूर्ण सहयोग देना। आज संपूर्ण विश्व जिन पर्यावरणीय समस्याओं का सामना कर रहा है, उनके लिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति इस दिशा में कुछ करे।

   विकसित प्रौद्योगिकी आधुनिक जीवन शैली की आवश्यकता है और यह प्राकृतिक संसाधनों पर भारी पड़ रही है। उदाहरणस्वरूप, स्नान के लिए फव्वारे (Shower) के इस्तेमाल से अधिक बिजली और पानी की आवश्यकता होती है जबकि प्राचीन

काल में प्रयुक्त बाल्टियों के साथ ऐसा नहीं था। संसाधनों की कमी से लोगों को अवगत कराना चाहिए ताकि वे सरल जीवन शैली अपनाएं।

2. **ठोस उपायों को प्रोत्साहन :** ऊर्जा के सक्षम उपकरणों तथा पुन: उत्पादित कम ऊर्जा की खपत करने वाले उपकरणों को लगाने तथा इस्तेमाल करने से लोगों में संसाधनों के कम उपयोग को बढ़ावा देना चाहिए। वायु प्रदूषण को कम करने के लिए एक क्षेत्र से आने वाले कई लोग अपनी कारों का बारी-बारी से उपयोग कर सकते हैं और जन यातायात व्यवस्था का उपयोग कर सकते हैं। इन उत्पादों की उपलब्धता और इनकी उपयोगिता के बारे में लोगों को जानकारी देना ही पर्याप्त नहीं है, अपितु उपयुक्त व्यवहारों को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। संसाधनों के कम उपयोग, ऊर्जा का कुशल प्रयोग, अवशिष्ट पदार्थों का पुनर्निवेशन इत्यादि व्यवहार के लिए व्यक्तिगत रूप से प्रयास के बदले समूह भागीदारी अधिक प्रभावशील होगी।

3. **व्यवहार मानक उपलब्ध कराना :** पर्यावरणीय मानक (Standard) लागू करने वाली संस्थाओं (उदाहरणत:, सरकार) को चाहिए कि वे जनता के व्यवहार और क्रियाकलापों को निर्देशित तथा लागू करने के लिए और अधिक स्पष्ट पर्यावरण नियंत्रण के मानक प्रस्तुत करें। व्यवहार के स्पष्ट मानक और उनका कड़ा अनुपालन, कभी-कभी दंडात्मक क्रियाकलाप भी लोगों को सही दिशा में प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, दिल्ली में वाहन मालिकों के लिए यह आवश्यक है कि वे अपने वाहनों के प्रदूषण स्तर की जांच कराएं तथा 'प्रदूषण मुक्त वाहन' का प्रमाण पत्र, दिखाएं। ईंधन की गुणवत्ता में लगातार सुधार किए जा रहे हैं (उदाहरणत: सीसा रहित ईंधन) और वाहन निर्माताओं के लिए उत्सर्जन मानक (emission norms) और अधिक कठोर बनाए जा रहे हैं।

यद्यपि अवशिष्ट पदार्थों और सूखी पत्तियों को जलाने पर रोक लगी हुई है किंतु इसका सख्त अनुपालन नहीं किया जा रहा है। इसके लिए संबंधित संस्थाओं को आवश्यक अधिकार देना चाहिए ताकि वे इन मानकों का सख्ती से पालन करा सके। क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन (CFC) का उत्पादन और उपयोग संपूर्ण विश्व में क्रमश: घट गया है। इसी तरह हम लोगों को क्रमश: शून्य उत्सर्जन वाहनों (Zero emission vehicles); जैसे – इलेक्ट्रिक कार और ईंधन कोशिका (Fuel cell) चलित वाहनों का उपयोग करना चाहिए।

4. **संगठित सामूहिक प्रयास :** पर्यावरण से जुड़े प्रश्नों पर विचार और आवश्यक नियंत्रण के लिए सावधानीपूर्वक समूह के क्रियाकलापों का उपयोग एक अन्य महत्त्वपूर्ण उपाय है। सरकारी संस्थानों (जैसे-पावर हाउस, यातायात निगम, अवशिष्ट-प्रबंधन प्रणाली), शक्तिशाली निगमों तथा उद्योगों द्वारा होने वाली पर्यावरणीय क्षति को रोकने अथवा कम करने में सामूहिक सक्रियता अक्सर आवश्यक होती है। इस प्रकार के शक्तिशाली तथा प्रभावशाली संगठन व्यक्ति के स्तर पर हुए विरोध तथा शिकायतों पर ध्यान देते हैं। ऐसी दशा में समूह सक्रियता पर्यावरण संकट को समाप्त करने में अत्यंत प्रभावशाली ढंग से कार्य करती हैं। कभी-कभी जनहित याचिका अत्यंत प्रभावकारी सिद्ध होती है। भारत के उच्चतम न्यायालय ने सरकारी संस्थानों द्वारा ईंधन मानक, प्रवाह (emission) मानक, पुराने तथा अक्षम वाहनों पर रोक, सभी बड़े व्यावसायिक वाहनों में सी.एन.जी. की अनिवार्यता को कठोरता से पालन करने के लिए निर्दिष्ट किया है। भारत के उच्चतम न्यायालय ने भारत की नदियों को स्वच्छ रखने के लिए कार्य योजना आरंभ की है। ठीक इसी प्रकार जनसंचार माध्यम, लोगों में चिंता उत्पन्न करने तथा स्वस्थ पर्यावरण के निर्माण के लिए आवश्यक क्रियाकलापों को प्रोत्साहित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्रियाकलाप 8.2

पर्यावरणोन्मुख कार्यों की अनुभूति

अपने मुहल्लों के लिए वृक्षारोपण कार्यक्रम की योजना विकसित करें।

अपनी कक्षा में इस योजना को प्रस्तुत करें तथा उसका विवेचन करें। कक्षा के अन्य विद्यार्थियों से वृक्षारोपण करने के लिए सहायता एवं समर्थन मांगें।

आपने अब तक पढ़ा

पर्यावरण संरक्षण के लिए यह अनिवार्य है कि लोग इसकी गंभीरता को समझते हुए पर्यावरणोन्मुख अभिवृत्ति विकसित करें। चूंकि यह समस्या मानवजनित है इसलिए

आपने क्या सीखा III

1. *परिस्थिति में प्रभावशाली बदलाव के लिए यह आवश्यक है कि लोग समस्या की गंभीरता का ———— ।*
2. *पर्यावरणोन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए समाज वैज्ञानिकों को लोगों के ———— में परिवर्तन करना होगा।*
3. *अपरिग्रह का मूल तत्व यह है कि यदि आप जीवन में सुखी रहना चाहते हैं तो अपनी ———— को सीमित करें।*
4. *पर्यावरणोन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए समाज वैज्ञानिकों को उपयुक्त ———— उपागमों का विकास किया जाना चाहिए।*

समाज वैज्ञानिकों को अपने प्रयास से ऐसे उपायों का विकास करना चाहिए, जिससे लोगों में पर्यावरण के पक्ष में अभिवृत्ति का विकास हो सके। लोगों के पर्यावरणोन्मुखी व्यवहार में वृद्धि हेतु कुछ अभिप्रेरणात्मक उपागमों का उपयोग किया जा सकता है।

प्रमुख तकनीकी शब्द

पर्यावरण, सामाजिक पर्यावरण, सांस्कृतिक पर्यावरण, निजी स्थान, भू-भागीयता, भौतिक पर्यावरण, जीवन आकाश, पारिस्थितिकी, भीड़, जीवनशैली, पर्यावरणीय मनोविज्ञान, कोलाहल, पारिस्थितिकीय प्रणाली, वैश्विक गर्मी, हरित गृह प्रभाव।

सारांश

- *हमारा व्यवहार भौतिक वस्तुओं तथा सुपरिभाषित सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिवेश, जिसमें हम रहते हैं, से प्रभावित होता है।*
- *पर्यावरणीय मनोविज्ञान मानसिक प्रक्रियाओं तथा प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित भौतिक परिवेश के पारस्परिक संबंधों का अध्ययन है।*
- *मानव व्यवहार पर्यावरण को प्रभावित करता है तथा पर्यावरण मानव व्यवहार को प्रभावित करता है।*
- *लेविन के अनुसार, व्यवहार (B), व्यक्ति और उसके पर्यावरण से निर्मित जीवन क्षेत्र (L) का प्रकार्य होता है। जीवन क्षेत्र के बाहरी क्षेत्रों (भागों) को "Foreign Hull" कहते हैं।*
- *ब्रानफेनब्रेनर ने पर्यावरण का पदानुक्रम प्रस्तुत किया है तथा इसका वर्णन पांच व्यवस्थाओं के रूप में किया है। ये हैं : सूक्ष्म-व्यवस्था, मध्य-व्यवस्था, उच्च-व्यवस्था, बृहद्-व्यवस्था तथा काल-व्यवस्था।*
- *वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, भीड़ तथा प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदाएं मानव जीवन तथा उसके अस्तित्व के लिए खतरनाक हैं।*
- *मानव व्यवहार उस पर्यावरण को प्रभावित करता है, जिसमें हम रहते हैं। प्राकृतिक स्रोतों; जैसे- पानी एवं वायु के दुरुपयोग का मानव अस्तित्व पर सर्वाधिक गंभीर एवं दीर्घकालिक खतरा होता है।*
- *नाली से लेकर कूड़े तक के अवशिष्ट पदार्थों का प्रबंधन मानव जीवन के लिए एक गंभीर खतरा तथा नगर अधिकारियों के लिए एक चुनौती है।*
- *पर्यावरण को बचाने के लिए सबसे पहले लोगों को उस परिस्थिति की गंभीरता को समझना होगा, जिसका हम सामना करते हैं।*
- *प्रभावशाली ढंग से समस्या के समाधान हेतु लोगों में पर्यावरणोन्मुखी अभिवृत्ति का विकास करने के लिए समाज वैज्ञानिकों को विधियों तथा उपायों का निर्माण करने की आवश्यकता है।*
- *लोगों में पर्यावरणोन्मुख व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए अभिप्रेरणात्मक विधियों को उपयोगी ढंग से लागू किया जाना चाहिए।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. पर्यावरणीय मनोविज्ञान की विषय-वस्तु क्या है?
2. मनुष्य पर्यावरण को किस प्रकार से प्रभावित करते हैं?
3. पर्यावरण क्या है? यह किस प्रकार मानव व्यवहार को प्रभावित करता है?
4. वायु प्रदूषण क्या है? इसका नियंत्रण किस प्रकार किया जा सकता है?
5. कोलाहल क्या है? कोलाहल मानव व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित करता है?
6. क्या जनसंख्या घनत्व तथा भीड़ एक ही हैं? भीड़ का मानव व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है?
7. अवशिष्ट प्रबंधन (Waste management) क्या है? क्या यह मनुष्य के स्वास्थ्य एवं उनके जीवन के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न करता है?
8. पर्यावरणोन्मुखी व्यवहार क्या है? इसे कैसे प्रोत्साहित किया जा सकता है?

उत्तर : आपने क्या सीखा		
I	:	सामाजिक सांस्कृतिक, 2. पारस्परिक, 3. मौलिक, 4. सामाजिक-सांस्कृतिक, 5. व्यक्ति, पर्यावरण
II	:	1. कोलाहल, 2. प्लास्टिक, 3. विशिष्ट, 4. कार्बन मोनोऑक्साइड, 5. मानव व्यवहार, पर्यावरण
III	:	1. प्रत्यक्षीकरण, 2. अभिवृत्ति, 3. आवश्यकताओं, 4. अभिप्रेरणात्मक

9 संगठनात्मक परिप्रेक्ष्य में मनोविज्ञान

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- संगठनात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र की रूपरेखा
- संगठन का तात्पर्य
- संगठन की संरचना
- प्रबंधक के कार्य
- संगठनात्मक परिप्रेक्ष्य में मनोवैज्ञानिकों की भूमिकाएं
- विज्ञापन तथा विपणन की प्रासंगिकता

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- संगठन का स्वरूप तथा इसे परिभाषित करने वाले कारणों को समझ सकेंगे,
- संगठन की संरचना को जान सकेंगे,
- एक प्रबंधक द्वारा किए जाने वाले कार्यों को समझ सकेंगे,
- संगठनात्मक मनोवैज्ञानिकों द्वारा संपादित की जाने वाली भिन्न-भिन्न प्रकार की भूमिकाओं को समझ सकेंगे, तथा
- संगठनों के संदर्भ में विज्ञापन तथा विपणन का महत्त्व समझ सकेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

तुम बैंक, अस्पताल, पुलिस थाना, कचहरी, स्कूल, महाविद्यालय और उद्योगों जैसी जगहों पर अवश्य गए होगे। ये सभी संगठन हैं। इनमें से कुछ तो बड़े ही पुराने हैं और उनमें काफी बड़ी संख्या में कर्मचारी कार्यरत हैं; जैसे – टाटा, हिंदुस्तान लीवर्स, मारुति उद्योग लिमिटेड, भारतीय रेल, महानगर टेलीफोन निगम लिमिटेड तथा भारतीय स्टेट बैंक इत्यादि। दूसरे वे हैं जो छोटे आकार के और स्थानीय हैं; जैसे – एक स्कूल, एक परिवार द्वारा संचालित रेस्त्रां, एक छोटा डिपार्टमेंटल स्टोर या एक सर्विस स्टेशन। आज संगठन हमारे जीवन को महत्त्वपूर्ण ढंग से प्रभावित कर रहे हैं। हम उनके लिए काम करते हैं और उनके उत्पादों का उपभोग करते हैं। एक प्रौढ़ व्यक्ति के रूप में हम नौकरी में जीवन में किए जाने वाले कार्यों में (संभवतः सोने को छोड़कर) सबसे अधिक समय बिताते हैं। विभिन्न संगठनों के बारे में हम समाचारपत्रों में पढ़ते हैं और उनकी वित्तीय संवृद्धि तथा अर्थव्यवस्था और रोजमर्रा की जिंदगी पर पड़ने वाले उनके प्रभावों की जानकारी पाते हैं।

संगठनों को हम अकसर उनके भवन, कारखाने या उनके उत्पादों के द्वारा पहचानते हैं। एक संगठन का भौतिक पक्ष हमारे सामने बड़ा ही स्पष्ट है। उदाहरणार्थ, एक विद्यालय के पास उसका भवन है, जिसमें कक्षाएं होती हैं, प्रयोगशालाएं हैं, पुस्तकालय है, इत्यादि। एक बैंक या स्कूल भी कंप्यूटर, टाइप राइटर इत्यादि जैसी मशीनों का प्रयोग करते हैं, हालांकि ऐसे संगठनों के समूचे क्रियाकलाप में वे उतनी प्रमुख नहीं होती हैं। इसी तरह कुछ संगठनों में मशीनें तथा उपकरण रीढ़ की हड्डी होते हैं और ये स्टील, आयरन, खाद, बुनाई तथा खाद्य उत्पादों के उत्पादन में प्रयोग किए जाते हैं। इस प्रकार, इन संगठनों के भौतिक पक्ष साकार होते हैं। इसके विपरीत, दूसरी ओर, सेवा प्रदान करने वाले संगठन जैसे – अस्पताल (स्वास्थ्य सेवा), धार्मिक संगठन तथा गैर-सरकारी संगठनों में भौतिक निवेश प्रायः अभौतिक होते हैं और उनके उत्पाद उनसे मिलने वाली सेवा के रूप में होता है। पर क्या संगठन केवल **वस्तुओं** और **मशीनों** के सहारे ही कार्य करते हैं? नहीं। उनमें **व्यक्ति** भी होने चाहिए जो वस्तुओं और मशीनों को उपयोग में लाते हैं और संगठनों को उनका वास्तविक रूप देते हैं। बिना प्रधानाचार्य, अध्यापक और सहायक कर्मचारियों के विद्यालय एक संगठन के रूप में कार्य नहीं कर सकता। कोई संगठन क्या करता है? या कैसे कार्य करता है? और संगठन के अंतर्गत क्या घटित होता है? यह उसमें कार्यरत व्यक्तियों के व्यवहार पर निर्भर करता है। एक संगठन को समझने तथा उसकी कार्यप्रणाली को नियंत्रित करने तथा उसके बारे में भविष्यकथन करने के लिए हमें इन व्यक्तियों के मनोविज्ञान को समझना होगा। हमें उनके व्यवहार, अभिव्यक्ति, चिंतन, आवश्यकताओं और प्रेरकों को समझना होगा। संगठनात्मक मनोविज्ञान संगठन के इन पक्षों को सही परिप्रेक्ष्य में समझने में सहायक होता है। यह आंतरिक रूप से आत्मसात तथा बाह्य रूप से अनुकूलन करता है। यह मनोविज्ञान की जानकारी तथा नियमों, जिसमें समाज-मनोविज्ञान भी सम्मिलित है, का उपयोग संगठन तथा उसकी क्रिया प्रणाली को समझने के लिए करता है।

यह अध्याय संगठनों के अध्ययन में प्रयुक्त कुछ प्रमुख संप्रत्ययों को समझने में सहायक होगा। आप यह पढ़ेंगे कि संगठनों की संरचना कैसी होती है और वे किस तरह कार्य करते हैं। प्रबंधकीय कार्यों का भी वर्णन किया गया है। इसके पश्चात् कर्मचारियों के चयन, प्रशिक्षण तथा निष्पादन-मूल्यांकन का वर्णन किया गया है। अंत में कार्यविषयक अभिप्रेरणा तथा विज्ञापन का विवेचन किया गया है।

संगठन क्या है?

संगठन कुछ ऐसे विशिष्ट लक्ष्यों और उद्देश्यों को पाने के लिए आवश्यक होते हैं, जिन्हें किसी अकेले व्यक्ति के लिए पाना कठिन होता है। उदाहरणार्थ, तुम अपनी शिक्षा को ही लो। क्या बिना स्कूल या महाविद्यालय में प्रवेश लिए तुम शिक्षा पा सकते हो? हां, घर पर आवश्यक व्यवस्था करके तुम ऐसा कर सकते हो, पर वह शिक्षा समाज में शायद स्वीकार्य नहीं होगी। यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि विद्यालय या किसी भी संगठन में कार्य किस तरह संगठित किया जाता है और उसमें कार्यरत व्यक्तियों के बीच कैसे बांटा जाता है। इस प्रसंग में, कई प्रश्न उठते हैं : कार्य करने के लिए किस तरह व्यक्तियों का चयन, प्रशिक्षण तथा प्रभावी प्रबंध किया जाए? ऐसी दशाएं किस तरह पैदा की जाएं जो व्यक्तियों के लिए एक लंबी अवधि तक कार्य करना संभव बना सकेंगी? संगठनों तथा व्यक्तियों को पर्यावरण की बदलती परिस्थितियों और तकनीकी नवाचारों के साथ कैसे अनुकूलित किया जाए? किस तरह क्षेत्र में मौजूद अन्य संगठनों के साथ प्रतिस्पर्धा से निपटा जाए? संगठनात्मक व्यवहार (जिसे OB भी कहा जाता है) अध्ययन का वह क्षेत्र है, जो व्यक्तियों, समूहों और संगठनात्मक संरचनाओं के संगठन के अंतर्गत व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करता है और प्राप्त ज्ञान का संगठन की प्रभावक्षमता को बढ़ाने हेतु उसका उपयोग करता है।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, यह पहचानना आवश्यक है कि संगठन समूह, संगठन और व्यक्ति के स्तर पर कुछ लक्ष्यों को प्राप्त करने के उद्देश्य से आस्तित्व में आए। ये लक्ष्य ऐसे थे कि अकेले किसी एक व्यक्ति के द्वारा नहीं पाए जा सकते थे। संगठन के तकनीकी-संरचनात्मक या संरचनात्मक और मानवीय प्रक्रियात्मक अवयव विभिन्न स्तरों पर प्रयासों के संयोजन की अपेक्षा करते हैं। आवश्यकतानुसार संयोजन अधिकारों के द्वारा पुष्ट किए जाते हैं।

संगठनों में समान लक्ष्यों वाले ऐसे लोग होते हैं, जो अपने व्यक्तिगत और सामूहिक कार्यों को संयोजित करते हैं। इसके लिए दायित्व, शक्ति और अधिकार के साथ भिन्न-भिन्न व्यक्तियों को अलग-अलग कार्य सौंपा जाता है। उदाहरण के लिए, तुम्हारे विद्यालय में अध्यापक, छात्र, प्रधानाचार्य तथा प्रशासनिक कर्मचारी गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रयासरत रहते हैं। तुमने यह पाया होगा कि प्रत्येक व्यक्ति या समूह की एक खास भूमिका तथा निश्चित कार्य है और हर एक के पास कुछ दायित्व, कुछ शक्ति और अधिकार हैं। इस तरह, सामान्यतः संगठनों में निम्नांकित विशेषताएं पाई जाती हैं:

समान लक्ष्य : प्रत्येक संगठन के कुछ ऐसे लक्ष्य होते हैं, जो व्यक्तियों के एक समूह द्वारा साझे में स्वीकृत किए गए होते हैं। संगठनों के कुछ उद्देश्य होते हैं, जो उन व्यक्तियों के द्वारा स्वीकृत होते हैं जिनसे संगठन का निर्माण होता है। ये उद्देश्य एक संगठन के कार्यों को निर्देशित करते हैं।

प्रयासों का संयोजन : संगठन में कार्यरत लोग प्रयास करते हैं, एक-दूसरे की सहायता करते हैं और अपने कार्यों को संयोजित करने के लिए संगठित होते हैं, ताकि संगठन के उद्देश्यों को पाया जा सके।

श्रम विभाजन : एक संगठन के (और एक समाज के भी) लक्ष्यों को पाने के लिए कई तरह के कार्यों को करना आवश्यक होता है। इनमें संलग्न श्रम या कार्य विभिन्न व्यक्तियों या व्यक्तियों के समूहों को दिए जाते हैं। तुम अपने विद्यालय में कार्य का स्पष्ट विभाजन देखोगे। अध्यापक, छात्र, क्लर्क, प्रधानाचार्य, पुस्तकालयाध्यक्ष सबके सुनिश्चित कार्य तथा भूमिकाएं हैं, जो कभी-कभी साझे में भी हो जाती हैं। व्यापक रूप से देखने पर कार्य का विभाजन उपयोगी होता है। भिन्न-भिन्न कौशलों और क्षमताओं के आधार पर लोगों को नौकरी दी जाती है और विभिन्न कार्यों के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

दायित्व तथा अधिकार : संगठन में प्रयासों का संयोजन तथा श्रम-विभाजन के फलस्वरूप प्रत्येक व्यक्ति को निश्चित कार्य, दायित्व तथा कर्तव्य सौंपे गए होते हैं। किसी संगठन के लक्ष्यों की प्राप्ति इस पर निर्भर करती है कि किस सीमा तक कार्यों के दायित्वों की पूर्ति हुई है। अधिकांशतः यह उन संबंधित व्यक्तियों के आत्मानुशासन और कार्यविषयक मूल्यों द्वारा सुनिश्चित होता है, जिन्हें विशिष्ट कार्य सौंपे गए हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने कार्य के लिए उत्तरदायी होता है और कार्य-निष्पादन तथा परिणाम को नियंत्रित करने के लिए कुछ अधिकार तथा शक्ति प्राप्त रहती है।

संगठन के लक्ष्यों को पाने की दिशा में किए जाने वाले प्रयासों को संयोजित करने के लिए विभिन्न स्तरों पर उनकी **देखरेख** (Monitoring) **तथा नियंत्रण** आवश्यक है। इसके फलस्वरूप अधिकार, नियंत्रण तथा शक्ति के कई स्तर बन जाते हैं। जैसे — तुम्हारे विद्यालय में

विद्यार्थी, अध्यापक, कर्मचारी तथा प्रधानाचार्य सबके निश्चित कार्य, भूमिकाएं तथा दायित्व होते हैं तथा काम को पूरा करने के लिए न्यूनतम दशाओं को स्थापित करने के लिए एक स्तर का अधिकार प्राप्त रहता है। पुस्तकालयाध्यक्ष का कार्य है, छात्रों को नियमानुसार पुस्तकें देना। वह इस कार्य के लिए उत्तरदायी होता है और यह कार्य पूरा हो, यह सुनिश्चित करने के लिए उनके पास कुछ शक्ति और अधिकार भी रहता है। लक्ष्य-प्राप्ति की दिशा में किए जाने वाले प्रयासों को संयोजित करने के लिए विभिन्न संगठन विभिन्न स्तरों की अधिकार व्यवस्था (Authority) का निर्माण करते हैं। वे दूसरों के कार्यों तथा कार्य निष्पादन पर नियंत्रण रखते हैं। जैसे तुम्हारे प्रधानाचार्य का अधिकार दूसरे अध्यापकों की तुलना में अधिक होता है। सामान्यतः, संगठनों में अधिकारों का एक पदानुक्रम (hierarchy) होता है, ताकि कुछ लोगों का दूसरों पर अपेक्षाकृत अधिक नियंत्रण हो, परंतु ऐसा सदैव नहीं होता। कुछ संगठनों में यह पदानुक्रम व्यवस्था कम होती है और कुछ में ज्यादा।

यदि हम उपर्युक्त विशेषताओं को ध्यान में रखें तो संगठन की निम्नलिखित परिभाषा दी जा सकती है :

एक संगठन व्यक्तिगत या सामूहिक प्रयासों और कार्यों का एक तार्किक संयोजन है, जिससे किसी साझे के लक्ष्य या स्वीकृत उद्देश्यों तथा लक्ष्यों को श्रम तथा कार्य-विभाजन एवं अधिकार एवं दायित्व के पदानुक्रम द्वारा पाने के लिए किया जाता है।

एक संगठन का वर्णन करते समय यह याद रखना चाहिए कि एक संगठन एक प्राणी की तरह कार्य करता है या संचालित होता है। इसे प्रायः एक मुक्त प्रणाली या व्यवस्था (Open system) के रूप में ग्रहण किया जाता है जो एक परिवेश में संचालित होती है। बंद व्यवस्था (Closed system) से भिन्न एक मुक्त व्यवस्था वह होती है, जिसकी संरचना लचीली होती है। इसकी परिधि नई सूचनाओं को आत्मसात् करने तथा प्रासंगिक परिवेश में परिर्वतन के लिए उन्मुक्त रहती है। वस्तुतः, मुक्त व्यवस्था अपने परिवेश के साथ सदैव सक्रिय अंतःक्रिया में रहती है। यह उत्पादों के सहज निर्यात तथा अतिरिक्त संसाधनों को जुटाने के लिए आवश्यक है। ये संसाधन बाद में व्यवस्था के संचालन के लिए आवश्यक ऊर्जा के आयात हेतु उपयोगी होते हैं। ऊर्जा को विभिन्न रूपों में ग्रहण करने के लिए इन संसाधनों का उपयोग किया जा सकता है।

इस प्रकार व्यवस्था क्षरण (Entropy) को नकारने में समर्थ होती है। यहां पर यह उल्लेखनीय है कि किसी भी जीवित व्यवस्था – चाहे वह मनुष्य हो या संगठन, में क्षरण की एक स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है परंतु एक मुक्त व्यवस्था ऐसी प्रक्रिया विकसित कर लेती है, जो व्यवस्था को शक्तिसंपन्न बनाती रहती है। यह ऊर्जा और संसाधनों को पर्यावरण (जैसे – व्यक्ति, पूंजी, मशीन आदि) से ग्रहण करती है तथा प्रमुख उत्पादों (जैसे – उपभोग्य वस्तुएं, सेवाएं, मशीन आदि) का उत्पादन करती है। यह भी याद रखना चाहिए कि सभी संगठनों में व्यक्ति काम करते हैं जो एक-दूसरे के साथ और मशीनों के साथ अंतःक्रिया करते हैं। ये अंतःक्रियाएं सामाजिक और मनोवैज्ञानिक ढंग की होती हैं। इसके फलस्वरूप, हम सभी संगठनों में हर तरह की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को सक्रिय पाते हैं। लोग एक-दूसरे का प्रत्यक्षीकरण करते हैं, सहयोग करते हैं, अभिप्रेरित अनुभव करते हैं, संचार करते हैं, प्रतिद्वंदिता करते हैं, कुंठित अनुभव करते हैं, तनावग्रस्त रहते हैं, दल (टीम) में काम करते हैं और संगठन के लिए निश्चित लक्ष्यों की उपलब्धि के लिए प्रयास करते हैं।

क्रियाकलाप 9.1

संगठन के स्वरूप को समझना

एक ऐसे संगठन के बारे में सोचिए, जिससे आप परिचित हैं। यह एक स्कूल हो सकता है, एक उद्योग, एक अस्पताल, एक सर्विस स्टेशन, एक डिपार्टमेंटल स्टोर या एक गैर-सरकारी संगठन (एन. जी.ओ.)। उस संगठन के बारे में निम्नांकित प्रश्नों का उत्तर प्राप्त कीजिए :

- *इस संगठन के **उद्देश्य** क्या हैं?*
- *समाज और परिवेश के साथ इसके क्या **संबंध** हैं?*
- *वह इन उद्देश्यों को पाने के लिए किस तरह **कार्य** कर रहा है?*

इन प्रश्नों का उत्तर लिखने के बाद कक्षा में विवेचन कीजिए। यह देखने का प्रयास कीजिए कि आपके उत्तर संगठन की उस परिभाषा के कितने निकट हैं जिसका अध्ययन आपने अभी किया है।

आपने अब तक पढ़ा

आज के जीवन में संगठन क्रमशः अधिकाधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। संगठनात्मक मनोविज्ञान ने संगठन

की क्रिया-प्रणाली के अध्ययन में विशिष्टता अर्जित की है। संगठनों का निर्माण तब किया जाता है, जब हम यह अनुभव करते हैं कि व्यक्ति के प्रयास लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए पर्याप्त नहीं होते। सभी संगठनों में निम्नांकित विशेषताएं पाई जाती हैं : समान लक्ष्य, प्रयासों का संयोजन, कार्य का विभाजन, दायित्व तथा अधिकार। संगठन साझे के लक्ष्यों को पाने के लिए व्यक्तियों के प्रयासों का युक्तिपूर्ण संयोजन हैं। संगठन मुक्त प्रणाली की तरह कार्य करते हैं, जो परिवेश से ऊर्जा ग्रहण करते हैं और उनको प्रक्रमित कर अपने उत्पादों को परिवेश में प्रेषित करते हैं इस प्रकार, संगठन मुक्त व्यवस्था है जो बाह्य परिवेश से जुड़ी होती है।

आपने क्या सीखा I

1. *एक मशीन के द्वारा किया गया कार्य संगठन का प्रतिनिधित्व करता है।* सही/गलत
2. *एक महाविद्यालय में विभिन्न विभागों के बीच के संघर्ष तथा अभिवृत्तियां एक संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक के लिए अध्ययन की समस्या हो सकती है।* सही/गलत
3. *संगठनों को साझे के लक्ष्यों को पाने के लिए खोजा गया।* सही/गलत
4. *कार्य का विभाजन संगठन की एक प्रमुख विशेषता है।* सही/गलत
5. *संगठनों में प्रयासों का युक्तिपूर्ण संयोजन आवश्यक नहीं है।* सही/गलत
6. *संगठन मुक्त व्यवस्था के रूप में कार्य करते हैं।* सही/गलत

संगठन की संरचना तथा कार्य

यह एक सुविदित तथ्य है कि मनुष्य का व्यवहार उस परिस्थिति द्वारा प्रभावित होता है, जिसमें वह अपने को पाता है। एक संगठन भी एक परिस्थिति प्रदान करता है। संगठनों की संरचना कई तरह की होती है जो उनकी परिस्थिति को निश्चित करती है। विभिन्न प्रकार की संगठनात्मक संरचनाएं अपने कर्मचारियों को भिन्न-भिन्न तरह से प्रभावित करती हैं। **संगठनात्मक संरचना यह बताती है कि विभिन्न कार्य किस तरह विभाजित होते हैं और कर्मचारियों को सौंपे जाते हैं।** उदाहरण के लिए, पिछली सदी के प्रारंभिक चरण में हेनरी फोर्ड एक असेम्बली लाइन द्वारा मोटरों को बनाकर समृद्ध और विख्यात हुए। फोर्ड के प्रत्येक कर्मचारी को एक विशेष काम सुपुर्द किया गया था : एक व्यक्ति सामने की ओर का दायां पहिया रखेगा और कोई दूसरा व्यक्ति सामने का दायां फाटक लगाएगा। विभिन्न कार्यों को छोटी-छोटी मानकीकृत इकाइयों में बांटा गया, जिन्हें बार-बार दुहराया जाता था। ऐसा करके लोगों के सीमित कौशलों का उपयोग करते हुए फोर्ड हर 10 सेकंड में एक कार का उत्पादन कर सके।

एक संगठन की संरचना यह बताती है कि कार्यों का औपचारिक विभाजन, समूह में वर्गीकरण और संयोजन किस तरह किया गया है। किसी संगठन की संरचना का अभिकल्प करते समय छः प्रमुख अवयवों पर ध्यान देना होता है। ये संगठन के विभिन्न सरोकारों से जुड़े हैं (बॉक्स 9.1 देखें)। आओ इन अवयवों पर कुछ विस्तार से विचार करें।

कार्य विशिष्टीकरण : यह उस सीमा को निश्चित करता है, जहां तक एक संगठन में एक कार्य को अलग-अलग छोटे कार्यों में बांटा जा सकता है। कार्य विशिष्टीकरण का मुख्य पक्ष यह है कि एक काम अकेले एक आदमी नहीं पूरा करता है। उसे कई चरणों में बांट दिया जाता है। काम का हर चरण एक अलग व्यक्ति द्वारा पूरा किया जाता है। तात्पर्य यह है कि विभिन्न व्यक्ति एक कार्य के अंश को संपादित करने में विशेषज्ञता प्राप्त करते हैं। कुछ संगठनों में काम बड़ा ही विशिष्टीकृत होता है जबकि अन्य संगठनों में विशिष्टीकरण बहुत कम रहता है और सभी कर्मचारी किए जाने वाले कार्य को पूरा-पूरा या ज्यादा हिस्से तक पूरा करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं।

विभागीकरण : एक संगठन में किए जाने वाले विभिन्न कार्यों को केवल विभिन्न चरणों में ही नहीं बांटा जाता; उन्हें कुछ प्रमुख प्रकार्यों के आधार पर समूहबद्ध भी कर दिया जाता है। ***जिस आधार पर कार्यों को समूह में रखा जाता है उसे विभागीकरण कहते हैं।*** उदाहरण के लिए, एक अस्पताल में कई विभाग हो सकते हैं; जैसे – अनुसंधान, रोगियों का परिचारण, प्रशासन, लेखा, पुनर्वास इत्यादि। ऐसे ही एक छोटे रेस्त्रां में कई विभाग; जैसे – भोजन निर्माण, सेवा, लेखा, उपभोक्ताओं की देखरेख, सुरक्षा तथा सतर्कता के विभाग। इस तरह के समूहीकरण का प्रमुख लाभ है अच्छा संयोजन एवं कार्यक्षमता तथा उत्पादकता में वृद्धि।

बॉक्स 9.1 **संगठनात्मक-सरंचना से संबंधित प्रमुख प्रश्न**

सरोकार	*संगठनात्मक संरचना के अवयव*
किस सीमा तक कार्यों को अलग-अलग छोटे उपकार्यों में बांटा गया है?	*कार्य विशिष्टीकरण*
किस आधार पर कार्यों को समूहों में रखा गया है?	*विभागीकरण*
व्यक्ति और समूह किसे रिपोर्ट करते हैं?	*पदानुक्रम कमान की शृंखला*
एक प्रबंधक कितने व्यक्तियों की अच्छी तरह देखरेख कर सकता है?	*नियंत्रण का विस्तार*
निर्णय लेने का अधिकार किसके पास रहता है?	*केंद्रीकरण*
कर्मचारियों को निर्देशित करने के लिए नियमों तथा कायदों की क्या सीमा है?	*औपचारीकरण*

कमान की शृंखला : इसका तात्पर्य अधिकार की उस कड़ी से है, जो किसी संगठन में ऊपर से नीचे तक फैली रहती है। व्यवहार में यह इस बात को बताती है कि कौन किसे रिपोर्ट करेगा (या किसके अधीन होगा)। यह कर्मचारियों को निर्देश देती है कि यदि कोई समस्या खड़ी हो, तो वे किसके पास जाएं। कमान की शृंखला में **अधिकार** तथा **कमान की एकता** निहित होती है। ये एक-दूसरे की पूरक अवधारणाएं हैं। ***अधिकार का तात्पर्य किसी पद पर आसीन व्यक्ति द्वारा आदेश देने तथा दिए गए आदेश का पालन कराने की प्रत्याशा रखने के हक से है।*** कमान की कड़ी में इसका एक सुनिश्चित स्थान होता है। कार्यों के संयोजन तथा उसे पूरा करने में यह आवश्यक है। कमान की एकता का सिद्धांत यह बताता है कि संगठन में कार्यरत हर व्यक्ति के ऊपर एक ही अधिकारी हो, जिसके प्रति वह व्यक्ति सीधे-सीधे जवाबदेह हो। यदि कमान की कड़ी या एकता खंडित होती है, तो कर्मचारियों को कई अधिकारियों के परस्पर विरोधी आदेशों का सामना करना पड़ सकता है।

नियंत्रण का विस्तार : इसके द्वारा यह स्पष्ट होता है कि एक प्रबंधक कितने कर्मचारियों को सक्षम तथा प्रभावी ढंग से निर्देशित कर सकता है। यह इस बात का भी निश्चय करता है कि एक संगठन में प्रबंधकों के कितने स्तर होंगे। यदि विस्तार बहुत बड़ा है, तो यह कर्मचारियों के निष्पादन को घटाएगा क्योंकि प्रबंधकों के पास नेतृत्व तथा समर्थन प्रदान करने के लिए कम समय उपलब्ध रहेगा। यदि विस्तार बहुत छोटा होगा तो कर्मचारियों के नियंत्रण के लिए अधिक संख्या में प्रबंधकों की आवश्यकता होगी। यह व्यवस्था कंपनी के लिए अधिक मंहगी सिद्ध होगी।

केंद्रीकरण : कुछ संगठनों में उच्च पद पर स्थित प्रबंधक ही सभी निर्णय लेते हैं। उनके नीचे (अंदर) काम करने वाले लोग उच्च प्रबंधन के निर्देशों का पालन करते हैं। इस तरह का संगठन अत्यधिक केंद्रित कहा जाता है। इसके विपरीत कुछ ऐसे भी संगठन होते हैं, जहां निर्णय लेने की शक्ति उन सभी कर्मचारियों को दी जाती है, जो संबंधित कार्यवाही किए जाने के सर्वाधिक निकट होते हैं। वे अपने स्तर पर ही निर्णय लेते हैं। ऐसा संगठन अत्यधिक विकेंद्रित होता है और इसमें निर्णय लेने की शक्ति बँटी रहती है। विभिन्न संगठनों में इस अर्थ में विविधता होती है कि निर्णय लेने की शक्ति केंद्रित है या बँटी हुई है। केंद्रिकता/विकेंद्रिकता निर्णय लिए जाने तथा उसे लागू करने की शक्ति को प्रभावित करती है। यह कर्मचारियों के अपने संगठन के साथ लगाव के स्तर को भी निश्चित करती है।

यह उल्लेखनीय है कि एक विकेंद्रित परिस्थिति में विभिन्न कामों को दूसरों को आवश्यक अधिकार के साथ सुपुर्द कर दिया जाता है। यह कर्मचारियों को सशक्त करने का भी एक तरीका है। यह अच्छी तरह से किया जा सकता है यदि अधिकृत करने की प्रक्रिया के साथ समय-समय पर इस बात की जांच भी होती रहे कि अधिकार के दिशानिर्देशों का दुरुपयोग तो नहीं हो रहा है,

बॉक्स 9.2 **अधिकार सौंपना**

कभी-कभी अधीनस्थों को कुछ विशेष कार्यों को करने के लिए अधिकृत किया जाता है। जब प्रबंधकों को ऐसा करना हो तो उन्हें निम्नांकित पर ध्यान देना चाहिए:

- *अधीनस्थों को दिया जाने वाला कार्य स्पष्ट हो।*
- *अधीनस्थों को यह ठीक-ठीक बता दिया जाए कि उन्हें स्वेच्छा-निर्णय लेने की कितनी छूट है।*
- *अधीनस्थों को भागीदारी का अवसर दिया जाए।*
- *अधीनस्थों को जिम्मेदार बनाया जाए तथा सहयोग दिया जाए।*
- *अन्य लोगों को यह सूचित किया जाना चाहिए कि अधीनस्थ को अधिकार दिया गया है, तथा*
- *नियमन तथा देखरेख हेतु आवश्यक सूचना तंत्र स्थापित किया जाए।*

संगठन की नीतियों का उपयोग हो रहा है और सही तरीकों का पालन हो रहा है। अपने अधीनस्थ कर्मचारियों को अधिकृत करते समय ध्यान में रखे जाने वाले मुख्य बिंदु बॉक्स 9.2 में दिए गए हैं।

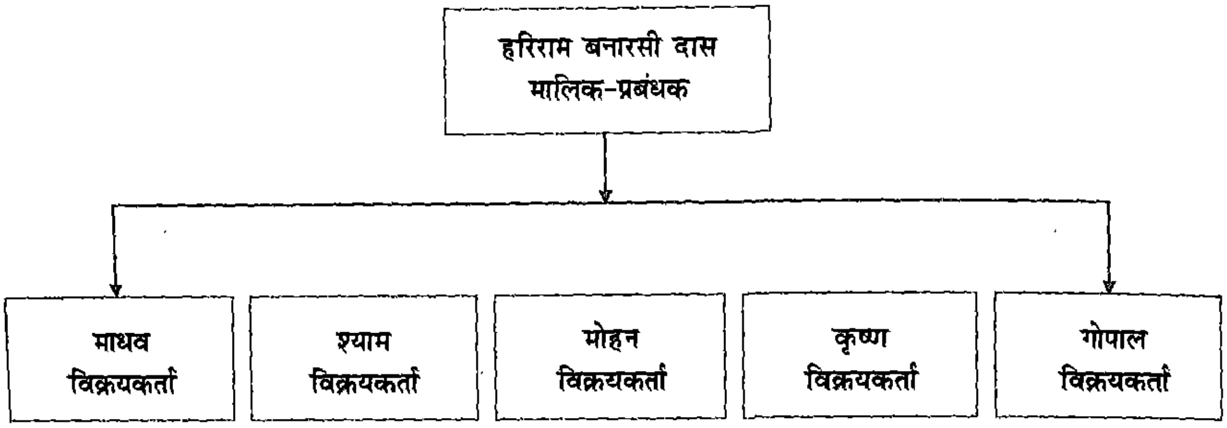
औपचारीकरण : यह इस बात को स्पष्ट करता है कि संगठन में विभिन्न कार्य किस सीमा तक मानकीकृत और औपचारिक (Formal) बनाए गए हैं। एक अत्यंत मानकीकृत प्रक्रिया में कर्मचारियों के पास विभिन्न भूमिकाओं के निर्वाह के लिए स्वेच्छा से निर्णय की बहुत कम छूट रहती है। जब भी कोई खास काम दिया जाता है, तब उसे एक निश्चित पद्धति द्वारा ही एक ढंग से करना होता है। संगठन प्राय: अनेक नियमों तथा सुपरिभाषित प्रविधियों द्वारा संचालित होते हैं। जब औपचारिकता कम होती है तब कार्यों से जुड़े व्यवहार अपेक्षाकृत लचीले होते हैं और कर्मचारियों को स्वेच्छा से निर्णय की पर्याप्त स्वतंत्रता तथा छूट रहती है। औपचारीकरण के लाभ और हानि दोनों हैं। लाभ यह है कि कर्मचारियों को व्यवहार के वैकल्पिक प्रकारों में शामिल नहीं होना पड़ता है। हानि यह है कि जब वर्तमान नियम और प्रविधियां किसी एक परिस्थिति को अपने में समाविष्ट नहीं करतीं तो कर्मचारी निर्णय लेने में असहाय महसूस करते हैं।

संगठनात्मक संरचना के प्रकार

संगठनों की संरचना कई तरह की होती है। कुछ संगठन सरल संरचना वाले होते हैं जबकि अन्य अधिकार तंत्र (Bureaucracy) और मैट्रिक्स (Matrix) जैसी जटिल संरचना वाले होते हैं। ऊर्ध्वाधर दिशा में (नीचे से ऊपर) तथा अगल-बगल (tall and flat) फैली संरचना भी पाई जाती है। आइए, तीन प्रकार की संरचनाओं : **सरल, अधिकार तंत्र वाली** तथा **मैट्रिक्स** को थोड़े विस्तार में समझा जाए।

सरल संरचनाएं : इन संरचनाओं में विभागों का बंटवारा कम तथा नियंत्रण का विस्तार अधिक होता है। अधिकार की शक्ति अधिकांशत: एक ही व्यक्ति में केंद्रित होती है और औपचारिकता बहुत कम होती है। इसे **विस्तरित संरचना** (Flat structure) कहा जाता है। इसमें केवल दो या तीन शीर्षाभिमुख स्तर होते हैं, कर्मचारियों का एक लचीला दल होता है और प्राय: एक ही व्यक्ति में निर्णय लेने का अधिकार केंद्रित रहता है। यह सरल संरचना छोटे उद्योगों जैसे संगठनों में अधिक प्रयुक्त होती है, जिसमें मालिक और प्रबंधक एक ही व्यक्ति होता है। इसकी विशिष्टता इसकी सरलता में निहित है। यह संगठन को अधिक संवेदनशील, तीव्रगति वाली, दायित्वबोध वाली तथा सरलतापूर्वक बनाए रखी जाने वाली बना देती है, परंतु जब संगठन का आकार बड़ा हो जाता है, तब ऐसी संरचना अनुपयुक्त हो जाती है। तुम एक डिपार्टमेंटल स्टोर की संरचना पर विचार कर सकते हो, जो एक कल्पित व्यक्ति श्री हरिराम बनारसी दास की संपत्ति है। उन्होंने पांच विक्रयकर्ताओं को नियुक्त किया है, जो सीधे उन्हीं के अधीन कार्य करते हैं। यह सरल संरचना चित्र 9.1 में प्रदर्शित है। अपनी लोच, संवेदनशीलता तथा परिवर्तन के प्रति अनुकूलन की विशेषताओं के कारण सरल संगठनात्मक संरचनाएं अधिक लोकप्रिय हो रही हैं।

अधिकार तंत्र संरचना : इस संरचना में विशेषज्ञता, औपचारिक विधि-विधान तथा विभिन्न प्रकार्यों के चतुर्दिक संगठित बँधे-बँधाए ढर्रे पर की जाने वाली क्रियाओं (Routine) का बाहुल्य रहता है। इसमें अधिकार अत्यंत केंद्रित रहते हैं। कमान की एक शृंखला रहती है तथा नियंत्रण का सीमित विस्तार रहता है। इसकी शक्ति मानकीकृत कार्यों को प्रभावी ढंग से संपादित करने की क्षमता में निहित होती है। प्रबंधक की स्वेच्छा या निर्णय



चित्र 9.1 एक सरल संगठनात्मक संरचना

की छूट विधि-विधानों द्वारा घटा दी जाती है। व्यक्ति के कर्तव्यों का विवरण अत्यधिक औपचारिकता के साथ मानकीकृत कर दिया जाता है।

ब्यूरोक्रेसी की सबसे बड़ी कमी इसका नियमों को कड़ाई से पालन करने पर अत्यधिक जोर देना है। जब ऐसे मसले आते हैं जो मौजूद नियमों के ढांचे में फिट नहीं होते तो परिवर्तन करने की कोई गुंजाइश नहीं रहती है। ब्यूरोक्रेसी स्थापित पद्धतियों तथा पूर्व निश्चित ढंग से निर्णय लेने के तरीकों को प्रोत्साहित करती हैं। इस समय की प्रमुख प्रवृत्ति संगठनों को छोटी इकाइयों में विकेंद्रित करना है, उन्हें पूरी तरह उपयोगी बनाने, तथा निर्णय की प्रक्रिया में कम से कम बाधाएं रखना है।

मैट्रिक्स संरचना : यह संरचना दो प्रकार के विभागों को समाविष्ट करती है। वे कार्य तथा उत्पाद दोनों को संयुक्त करते हैं। सामान्यत: शोध और विकास (R & D) के संगठन, विज्ञापन कंपनियां, परामर्श देने वाली फर्म, अस्पताल, विश्वविद्यालय तथा निर्माण की कंपनियां मैट्रिक्स प्रकार की संरचनाओं का उपयोग करती हैं। इसकी शक्ति विशेषज्ञों को एक साथ रखने में है, जो विभिन्न उत्पादों के लिए विशिष्ट संसाधनों को एकत्र कर उनके उपयोग को संभव बनाते हैं। उदाहरणार्थ, एक व्यापार-प्रबंधन के महाविद्यालय में मैट्रिक्स संरचना देखी जा सकती है। इस तरह के संस्थान के कई विभाग हैं; जैसे - मानव संसाधन विकास (HRD) का शैक्षिक विभाग, वित्त विभाग, लेखा विभाग तथा शोध प्रविधि का विभाग इत्यादि। इसके अतिरिक्त, उसमें कई पाठ्यक्रम हैं; जैसे - बी.बी.ए., एम.बी.ए, पी.जी.डी.बी.एम., पीएच. डी. तथा प्रबंधन विकास कार्यक्रम (MDP) आदि, जिन्हें हम उत्पाद कह सकते हैं। मैट्रिक्स संरचना के सदस्यों को दो तरह के कार्य सौंपे जाते हैं —एक, उनके विशिष्ट विभागीय कार्य तथा दूसरा, उनका उत्पाद का समूह। उदाहरणार्थ, एक मानव संसाधन विकास का प्रोफेसर, जो एम.बी.ए. का पाठ्यक्रम पढ़ा रहा है, यदि उसे एच.आर. डी. का अंश पढ़ाने के लिए कहा जाता है तो वह संस्थान के निदेशक तथा एम.डी.पी. के अध्यक्ष दोनों के प्रति जवाबदेह होता है। मैट्रिक्स की खूबी यह है कि वह बहुआयामी, जटिल, तथा परस्पर निर्भर कार्यों वाले संगठन को संयोजित करने की क्षमता रखता है। मैट्रिक्स संरचना उन कई समस्याओं को कम कर देती है, जिससे ब्यूरोक्रेसी वाली संरचना ग्रस्त होती है, यह विशेषज्ञों में कार्यों के बंटवारे को और सक्षम बनाती है, परंतु इसके फलस्वरूप संगठन में शक्ति प्राप्त करने के लिए सत्तासंघर्ष भी बढ़ सकता है।

आपने अब तक पढ़ा

संगठनात्मक संरचना को विशिष्टीकरण, विभागीकरण, कमान की श्रृंखला, या नियंत्रण का विस्तार, शक्ति का केंद्रीकरण तथा निर्माण द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। इससे अतिरिक्त, संगठन में विभिन्न प्रकार की संरचनाएं होती हैं; जैसे – सरल संरचना, ब्यूरोक्रेटिक, मैट्रिक्स आदि। आजकल संगठन की संरचना के एक नए रूप को विकसित करने का प्रयत्न किया जा रहा है। संगठनात्मक संरचना व्यवहार को नियंत्रित रखती है और सीमाओं का निर्धारण करती है। उदाहरणार्थ, संगठनात्मक संरचना का औपचारीकरण, विभागीकरण, केंद्रीकरण, कमान की कठोर श्रृंखला तथा अधिकार का कम मात्रा में दूसरों को सुपुर्द करना स्वतंत्रता को यथासंभव घटा देता है।

आपने क्या सीखा II

1. *संगठनात्मक संरचनाओं का व्यक्ति के व्यवहार पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। वे केवल लाभकारी क्रियाकलापों को प्रभावित करते हैं।* *सही/गलत*
2. *सरल संरचना शीघ्र निर्णय लेने के लिए उपयुक्त होती है।* *सही/गलत*
3. *ब्यूरोक्रेसी वाली संरचनाओं में निर्णय की प्रक्रिया ऊपर से नीचे के कर्मचारी की ओर चलती है।* *सही/गलत*
4. *विकेंद्रीकरण का तात्पर्य है, शक्ति की भागीदारी और निर्णय लेने के लिए अनेक केंद्रों का निर्माण।* *सही/गलत*
5. *औपचारीकरण का तात्पर्य है औपचारिक वेशभूषा का कोड और एक परंपरागत ढंग से जीवन जीना।* *सही/गलत*
6. *ब्यूरोक्रेसी की सबसे महत्त्वपूर्ण विशेषता उसकी वस्तुनिष्ठता तथा जवाबदेही की व्यवस्था है।* *सही/गलत*

क्रियाकलाप 9.2

संगठनात्मक संरचना को समझना

अपनी कक्षा से एक मित्र को चुनिए। एक नोटबुक लीजिए तथा नजदीक के डिपार्टमेंटल स्टोर, सर्विस स्टेशन, स्कूल के कार्यालय आदि में जाइए और निम्नांकित प्रश्नों को ध्यान में रखकर निम्नलिखित प्रश्नों की जानकारी प्राप्त कीजिए।

- *यहां पर कितने लोग कार्य कर रहे हैं?*
- *उनकी भूमिकाएं व कर्तव्य क्या हैं?*
- *वे किसके प्रति जवाबदेह हैं?*
- *उनकी गोपनीय रिपोर्ट (C.R.) कौन लिखता है?*
- *यदि कोई समस्या खड़ी हो, तो कौन व्यक्ति निर्णय लेता है?*
- *कर्मचारियों की जवाबदेही कैसे निश्चित की जाती है?*

प्राप्त प्रतिक्रियाओं का अपने अध्यापक के साथ विवेचन कीजिए और संगठनात्मक संरचना का स्वरूप ज्ञात कीजिए।

प्रबंधकों के प्रमुख कार्य

संगठन मानवीय क्रियाओं का खाका होते हैं, परंतु वे तब तक काम करना शुरू नहीं करते, जब तक विभिन्न व्यक्ति वहां आकर काम नहीं करने लगते। विभिन्न भूमिकाओं के संदर्भ में प्रबंधकों की भूमिका विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। प्रबंधकों के महत्त्वपूर्ण कार्य हैं :

योजना : संगठन कुछ विशिष्ट लक्ष्यों को पाने के लिए अस्तित्व में आते हैं। इन लक्ष्यों को परिभाषित किया जाना चाहिए और इन्हें प्राप्त करने के उपायों को भी सुनिश्चित करना आवश्यक होता है। कुछ उच्चस्थ अधिकारी संगठन का प्रतिनिधित्व करते हैं और इन लक्ष्यों को परिभाषित करने का दायित्व ग्रहण करते हैं। *योजना के अंतर्गत संगठन के लक्ष्यों को परिभाषित करना, इन लक्ष्यों को पाने के उपायों को प्रस्तुत करना तथा संगठन के कर्मचारियों द्वारा किए जाने वाले विभिन्न कार्यों को समन्वित करना शामिल है।*

संगठन : इसका तात्पर्य कर्मचारियों की विभिन्न भूमिकाओं तथा दायित्वों को निश्चित करने तथा आपस में जोड़ने से है। यह निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर प्रदान करता है : कौन से कार्य किसके द्वारा किए जाते हैं? कार्यों को किस तरह समूह में रखा जाता है? कौन किसके प्रति जवाबदेह है? किस स्तर पर निर्णय किया जाएगा? इन सभी मुद्दों को दायित्व तथा जवाबदेही के क्षेत्रों के साथ स्पष्ट करना आवश्यक होता है। प्रभावी रूप से लक्ष्य प्राप्ति के लिए संगठन को संगठित करना आवश्यक होता है।

कर्मचारियों की भर्ती : विभिन्न कार्यों को करने के लिए कर्मचारियों का चयन तथा उनकी भर्ती प्रबंधकों का एक अन्य दायित्व है। सही काम के लिए सही आदमी के चुनाव के लिए कार्य का विश्लेषण और भरोसेमंद चयन प्रणाली का होना आवश्यक है। पुराने संगठनों में निष्पादन का मूल्यांकन, पदोन्नति की नीति तथा बाह्य साधनों का उपयोग (अपने कर्मचारियों के बदले बाह्य संसाधनों का उपयोग) आदि के बारे में निर्णय लिया जाना आवश्यक होता है। कर्मचारियों के कौशलों को अद्यतन बनाए रखने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता पड़ती है।

नेतृत्व : संगठनों में व्यक्ति कार्य करते हैं और यह महत्त्वपूर्ण है कि लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए उनके कार्यों को संयोजित किया जाए। *दिशा प्रदान करने तथा संयोजन की व्यवस्था निश्चित करने को नेतृत्व कहते हैं।* इसके

अंतर्गत व्यक्तियों को प्रेरित करने, उनके कार्यों को निर्देशित करने तथा सबसे प्रभावी संचार के तरीके को स्थापित करने और संघर्ष को सुलझाने के तरीके सम्मिलित हैं।

नियंत्रण : जब किसी संगठन के उद्देश्य व लक्ष्य निश्चित हो जाते हैं, योजना बन जाती है, संरचनात्मक व्यवस्था तय हो जाती है और कर्मचारियों को प्रेरित कर दिया जाता है, तब भी यह काम बचा रहता है कि किस तरह से *अपेक्षित स्तर पर काम करने के लिए कर्मचारियों को संयोजित व तत्पर किया जाए*। यदि संगठन के कर्मचारी अपने लक्ष्यों को पाने के लिए आवश्यक प्रयास नहीं करते तो संगठन उन्हें सही रास्ते पर लाने के लिए विभिन्न उपाय करता है। इसे नियंत्रण कहा जाता है। इसके अंतर्गत संगठन के कर्मचारियों के कार्य के पर्यवेक्षण, तुलना तथा कार्य में संशोधन सम्मिलित होते हैं। यह उपयुक्त पुरस्कार तथा दंड की व्यवस्था के द्वारा किया जा सकता है।

प्रबंधन से जुड़ी भूमिकाएं

सभी प्रबंधकों से यह आशा की जाती है कि वे अपने-अपने संगठनों में कुछ भूमिकाएं निभाएंगे। एक महत्त्वपूर्ण अध्ययन के आधार पर **मिंट्ज़बर्ग** नामक शोधकर्ता ने यह निष्कर्ष निकाला कि प्रबंधक 10 भिन्न-भिन्न भूमिकाओं का निर्वाह करते हैं, जो एक-दूसरे के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी होती हैं। इन भूमिकाओं को तीन श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है : **अंतर्वैयक्तिक**, **सूचना संबंधी** तथा **निर्णय संबंधी**। यदि आप इन भूमिकाओं के बारे में और अधिक जानकारी पाना चाहते हैं, तो बॉक्स 9.3 का अध्ययन करें। यहां पर इन भूमिकाओं का संक्षिप्त वर्णन दिया जा रहा है।

अंतर्वैयक्तिक भूमिकाएं : विभिन्न कार्यों को पूरा कराने के लिए प्रबंधकों को अपने सहयोगियों के साथ बातचीत करनी होती है। उन्हें संगठन के अंदर और बाहर की दुनिया में अनेक व्यक्तियों के साथ संपर्क करना होता है। उन्हें अपने अधीन काम करने वाले कर्मचारियों का नेतृत्व करना होता है, कर्मचारियों को चुनने तथा प्रशिक्षण देने के अतिरिक्त उन्हें प्रेरित करना तथा उन्हें अनुशासित बनाए रखने का कार्य भी उन्हें करना होता है। ये सभी अंतर्वैयक्तिक भूमिकाएं हैं जिनमें प्रबंधकों और कर्मचारियों के बीच का संबंध महत्त्वपूर्ण होता है।

सूचना संबंधी भूमिकाएं : संगठन की कार्यविधि के विभिन्न पक्षों के बारे में सूचनाएं प्राप्त करना और उनके आधार पर कार्य करना प्रबंधकों का एक प्रमुख दायित्व है। उन्हें महत्त्वपूर्ण लोगों तक सूचनाओं को पहुंचाना होता है। जब वे संगठन के बाहर किसी के संपर्क में आते हैं, तो उन्हें अपने संगठन के प्रवक्ता की भूमिका निभानी पड़ती है। इस तरह के कार्य प्रबंधकों की सूचना संबंधी भूमिकाओं को व्यक्त करते हैं।

बॉक्स 9.3 **मिंट्ज़बर्ग की प्रबंधकीय भूमिकाएं**

अंतर्वैयक्तिक भूमिकाएं

अध्यक्ष का प्रतीक : *प्रबंधक अपने संगठन के लिए प्रतीकात्मक अध्यक्ष की तरह कार्य करता है और संगठन के अंदर के लोगों तथा बाहर के उपभोक्ताओं के सामने संगठन का प्रतिनिधित्व करता है।*

नेता : *इस भूमिका में एक प्रबंधक अपने अधीनस्थ सहयोगियों को प्रोत्साहित करने तथा उनका मार्गदर्शन करने का दायित्व निभाता है।*

संपर्क सूत्र : *एक प्रबंधक, संगठन के बाहर संपर्कों का एक नेटवर्क या जाल बनाता है तथा संगठन के लिए लाभ तथा सूचनाएं प्राप्त करता है।*

सूचनापरक भूमिकाएं

मॉनीटर : *एक प्रबंधक कई तरह की सूचनाएं प्राप्त करता है तथा आंतरिक और बाह्य दोनों तरह के कार्यकलापों के केंद्र के रूप में कार्य करता है।*

वितरक : *एक प्रबंधक संगठन के बाहर की दुनिया या अपने अधीनस्थ कर्मचारियों से मिलने वाली सूचना को संगठन के सदस्यों तक पहुंचाता है।*

प्रवक्ता : *एक प्रबंधक अपने संगठन की योजनाओं, नीतियों और उपलब्धियों के बारे में बाहरी दुनिया को सूचित करता है। इस तरह वह एक विशेषज्ञ की भूमिका निभाता है।*

निर्णय लेने की भूमिकाएं

उद्यमी : *एक प्रबंधक संभावनाओं का पता लगाता है और संगठन में परिवर्तन लाने के लिए परियोजनाएं शुरू करता है।*

संसाधन को सुनिश्चित करना : *एक प्रबंधक महत्त्वपूर्ण संगठनात्मक निर्णयों का अनुमोदन करता है।*

वार्ताकार : *एक प्रबंधक विभिन्न अवसरों पर आवश्यक विचार विनिमय में वार्ताकार के रूप में संगठन के विभिन्न पक्षों को प्रस्तुत करता है।*

निर्णय लेने वाली भूमिकाएं : प्रबंधकों को निर्णायक की भूमिका भी निभानी पड़ती है। उन्हें अपने संगठन की प्रगति के लिए विभिन्न प्रकार के निर्णय लेने पड़ते हैं और नए विचारों को आरंभ करना पड़ता है। संगठन में आने वाली विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए उन्हें कभी-कभी सुधार के उपायों के बारे में भी निर्णय लेना होता है। वे यह तय करते हैं कि संगठन में कौन सा व्यक्ति क्या कार्य करेगा और उसके लिए किन संसाधनों की जरूरत होगी। प्रबंधक के कार्य में इस तरह की निर्णय संबंधी कई भूमिकाओं का निर्वाह करना होता है।

कर्मचारी चयन

चयन एक ऐसा प्रयास है, जिसमें आवेदकों की एक बड़ी संख्या में से निश्चित सीमित संख्या के लोगों को संगठन में काम करने के लिए चुना जाता है। चयन का उद्देश्य है व्यक्ति की विशेषताओं का एक निश्चित नौकरी (Job) की अपेक्षाओं के साथ तालमेल बैठाना। यदि संगठन की दृष्टि से अच्छा मेल नहीं होता है, तो कर्मचारियों के काम का स्तर तथा कार्य-संतुष्टि दोनों में कमी आती है। इससे संगठन के लक्ष्यों को पाने पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति और कार्य के बीच सही मेल होने के लिए यह जरूरी है कि कार्य की मांगों और अपेक्षाओं का मूल्यांकन किया जाए। एक नौकरी या कार्य के अंतर्गत किए जाने वाले विभिन्न क्रियाकलापों के विश्लेषण को कार्य विश्लेषण (Job Analysis) कहा जाता है।

कार्य विश्लेषण

इसके अंतर्गत किसी नौकरी में किए जाने वाले विभिन्न क्रियाकलापों का एक विस्तृत विवरण तैयार किया जाता है, उसका अन्य कर्मचारियों के कार्यों के साथ संबंध निश्चित किया जाता है तथा कार्य करने हेतु अपेक्षित कौशलों, क्षमता, अभिवृत्ति और योग्यता का निर्धारण किया जाता है। कार्य विश्लेषण की कई विधियां हैं। कार्य विश्लेषण के आधार पर कार्य का वर्णन (Job description) तैयार किया जाता है। *कार्य-वर्णन कार्य के विभिन्न अवयवों तथा नौकरी के परिवेश और दशाओं का लिखित ब्यौरा होता है।* यह कार्य करने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और योग्यता की पहचान करता है। यह एक सफल कर्मचारी की विशेषताओं को पहचानने में भी मदद करता है। वस्तुतः कार्य वर्णन चयन प्रक्रिया को दिशा देने वाला एक महत्त्वपूर्ण दस्तावेज होता है। यदि आप कार्यविश्लेषण के बारे में अधिक जानना चाहते हैं तो बॉक्स 9.4 का अध्ययन कीजिए।

चयन की विधियां

कर्मचारियों के चयन में कई तरह की विधियों का उपयोग किया जाता है। ये विधियां कार्य की विशेषताओं के आधार पर एक संगठन से दूसरे संगठन में भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। प्रायः संगठन में किस स्तर पर काम करने के लिए व्यक्तियों का चुनाव करना है, इस बात पर चयन विधि निर्भर करती है। कर्मचारियों के चयन में प्रयुक्त कुछ प्रमुख विधियों का वर्णन यहां प्रस्तुत है।

आवेदन पत्र : इसका उपयोग अभ्यर्थी की कार्य विशेष के लिए उपयुक्तता के बारे में सूचना पाने के लिए किया जाता है। ये आवेदन पत्र बड़े ही संरचित, तथा मानकीकृत होते हैं तथा इन्हें पहले से ही निश्चित कर लिया जाता है। आवेदन पत्र अभ्यर्थी की लेखन-क्षमता, विचारों के संगठन तथा तथ्यों को प्रस्तुत करने की क्षमता की भी जांच करता है। इससे साक्षात्कार करने के लिए कुछ सहायक सूत्र भी मिलते हैं। आवेदन पत्रों को कई तरह से बनाया जाता है। वे अभ्यर्थी को अपने जीवनवृत्त, शैक्षिक योग्यता, कार्य अनुभव तथा व्यक्ति के कार्य से परिचित व्यक्तियों (Reference) के बारे में सूचना उपलब्ध कराने के लिए अवसर प्रदान करते हैं।

साक्षात्कार : साक्षात्कार एक अभ्यर्थी के बारे में सूचना प्राप्त करने का एक माध्यम है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कार्य के अनुरूप उसमें अपेक्षित कौशल, ज्ञान, अभिवृत्ति तथा योग्यता विद्यमान है या नहीं। यह चयन का सर्वाधिक प्रचलित उपकरण है। इसमें अभ्यर्थी और साक्षात्कारकर्ता के बीच अंतःक्रिया होती है। यदि अच्छी तरह साक्षात्कार किया जाए तो ठीक-ठीक सूचना पाने के लिए वह बहुत अच्छा उपकरण हो सकता है। यह बौद्धिक स्तर, प्रेरणा तथा अंतर्वैयक्तिक कौशलों के मूल्यांकन के लिए विशेष रूप से उपयोगी

क्रियाकलाप 9.3

चयन प्रक्रिया को समझना

एक समाचार-पत्र में प्रकाशित पांच भिन्न प्रकार के विज्ञापनों को एकत्र कीजिए तथा कार्य-वर्णन के प्रमुख प्रकारों का वर्णन कीजिए।

बॉक्स 9.4

कार्य-विश्लेषण की कुछ विधियां

प्रेक्षण : *इसके अंतर्गत कर्मचारियों को कार्य करते हुए देखकर कार्य से संबंधित क्रियाकलापों का विस्तृत विवरण तैयार किया जाता है। यह कर्मचारियों के व्यवहारों के वीडियो अंकन के द्वारा और बाद में उसे अच्छी तरह देखकर भी कार्य-वर्णन तैयार किया जा सकता है।*

व्यक्तिगत साक्षात्कार : *कुछ कर्मचारियों का विस्तार में साक्षात्कार किया जा सकता है तथा साक्षात्कार से मिली जानकारी की जांच कर कार्य-विश्लेषण किया जा सकता है।*

समूह साक्षात्कार : *यह भी एक तरह का साक्षात्कार है, परंतु इसमें बड़ी संख्या में कर्मचारी समूह में आते हैं और कार्य से जुड़े तथ्यों तथा विचारों को शोधकर्ता के सामने व्यक्त करते हैं।*

संरचित प्रश्नावली : *इसके अंतर्गत संरचित प्रश्न तैयार किए जाते हैं तथा कर्मचारियों को प्रश्नावली दी जाती है और उनसे अपेक्षित जानकारी देने के लिए कहा जाता है। प्रश्नावली द्वारा प्राप्त अनुक्रियाओं के आधार पर कार्य से जुड़ी सूचनाओं का विश्लेषण किया जाता है।*

डायरी : *कार्य में संलग्न लोग डायरियों में अपने दैनिक कार्यों का विवरण अंकित करते हैं। कार्य के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए इन डायरियों का भी विश्लेषण किया जाता है।*

तकनीकी गोष्ठी : *कार्य के बारे में व्यापक जानकारी रखने वाले विशेषज्ञों की गोष्ठी की जाती है। वे कार्य की खास विशेषताओं का उल्लेख करते हैं।*

है। आप साक्षात्कार के बारे में और अधिक जानकारी के लिए बॉक्स 9.5 का अध्ययन कर सकते हैं।

लिखित परीक्षाएं : चयन के उपकरण के रूप में ये परीक्षाएं अभ्यर्थियों की बुद्धि, अभिक्षमता, योग्यता, रुचि तथा निष्ठा के मापन के लिए प्रयुक्त होती हैं। इनका उपयोग करने में कई लाभ हैं। इनमें कोई पूर्वाग्रह नहीं होता और ये मानकीकृत उपकरण हैं। इन्हें बड़ी संख्या में अभ्यर्थियों को एक साथ दिया जा सकता है। ये कम खर्चीले होते हैं और इनके उपयोग में समय की बचत होती है। फिर भी जब तक उन्हें सही ढंग से विकसित कर उपयोग में न लाया जाए तब तक वे कार्य-सफलता (Job success) का ठीक-ठाक भविष्यकथन नहीं कर सकते।

निष्पादन-अनुकृति परीक्षण : निष्पादन-परीक्षणों का उपयोग पिछले दो दशकों में बड़ी तेजी से बढ़ा है। वे कार्य विश्लेषण के आंकड़ों पर निर्भर करते हैं। वे वास्तविक व्यवहारों के खाके या मानचित्र जैसे होते हैं न कि लिखित परीक्षणों की तरह परिकल्पित। अनुकृति के दो प्रचलित रूप हैं **कार्य प्रतिचयन** (Work Sampling) तथा **मूल्यांकन केंद्र** (Assessment Centre)। इसमें से पहला एक ढर्रे पर चलने वाले रुटीन कामों के लिए है, जबकि दूसरा प्रबंधकीय पदों पर चयन के लिए उपयोगी है। कार्य-प्रतिदर्श में वास्तविक कार्य दशा की एक अनुकृति के निर्माण का प्रयास किया जाता है, ताकि अभ्यर्थी कार्य की वास्तविक दशा में काम करने का

बॉक्स 9.5

कर्मचारी चयन हेतु साक्षात्कार

कर्मचारियों को चुनने में सामान्यतः चार तरह के साक्षात्कारों का उपयोग किया जाता है।

आरंभिक साक्षात्कार: *अभ्यर्थी को नौकरी के विषय में जानकारी दी जाती है, ताकि वह यह सोच सके कि उसके लिए नौकरी उपयुक्त है या नहीं।*

प्रतिबल साक्षात्कार: *जानबूझकर तनाव पैदा किया जाता है ताकि यह देखा जा सके कि कोई अभ्यर्थी दबाव के अंतर्गत किस तरह निष्पादन करता है। इसमें बार-बार रुकावट डालने से लेकर अभ्यर्थी के विचारों की तीखी आलोचना तक की जाती है।*

गहन साक्षात्कार: *इसके अंतर्गत व्यक्ति का समग्र जीवन विस्तार, जिसमें कार्य अनुभव, स्वास्थ्य, रुचियाँ तथा शौक आदि सम्मिलित होते हैं, सब पर विचार किया जाता है।*

संरचित साक्षात्कार: *इसमें अभ्यर्थी से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष (घुमावदार) दोनों तरह के प्रश्न पूछे जाते हैं। साक्षात्कार में क्या पूछा जाएगा यह पहले से ही तय रहता है।*

साक्षात्कार की प्रक्रिया

सामान्यतः साक्षात्कार के चार चरण होते हैं। यह तैयारी से आरंभ होकर क्रमशः अभिव्यक्ति, प्रश्न पूछने और अंत में निष्कर्ष के साथ समाप्त होता है। तैयारी के चरण में कार्य या नौकरी के दायित्वों का वर्णन तथा अभ्यर्थी के जीवनवृत्त

क्रमशः...

की संबंधित पद को ध्यान में रखकर संक्षिप्त समीक्षा की जाती है। इसके बाद साक्षात्कार की कार्यवाही की रूपरेखा निश्चित होती है। इस रूपरेखा को तैयार करते समय प्रश्नों को 'क्या', 'कैसे' और 'क्यों' इन तीन श्रेणियों में व्यवस्थित कर लेना उपयोगी होता है। 'क्या' से आरंभ होने वाले प्रश्न अभ्यर्थी की वर्णनात्मक तथा सूचनापरक जानकारी की समझ से जुड़े होते हैं। 'कैसे' से आरंभ होने वाले प्रश्न व्याख्या से और 'क्यों' वाले प्रश्न विश्लेषण के मुद्दों के बारे में होते हैं। आरंभिक चरण में एक अभ्यर्थी के साथ भाव संबंध (त्‍चचवतज) बनाना होता है ताकि वह तनावरहित हो सके। साक्षात्कारकर्ता को मैत्रीपूर्ण ढंग से स्वयं को प्रस्तुत करना चाहिए। दूसरे चरण का आरंभ अभिव्यक्ति को ***सहज बनाने*** *वाले प्रश्नों के साथ होता है। तीसरे चरण में* ***प्रश्न*** *तथा* ***विवेचन*** *प्रमुख होते हैं। ये प्रश्न तैयारी के चरण में ही बना लिए जाते हैं और साक्षात्कार के लिए मार्गदर्शक का काम करते हैं। इस तरह के साक्षात्कार से उभरने वाले कुछ अतिरिक्त प्रश्नों को पूछना महत्त्वपूर्ण है। अभ्यर्थी जो कह रहा है, उसमें गहराई में जाकर मुद्दों को समझना लाभप्रद होता है, साक्षात्कार का अंतिम चरण* ***समेटने*** *का होता है। इस चरण में अभ्यर्थी को आगे के घटनाक्रम के बारे में सूचित करना चाहिए। साक्षात्कार समाप्त होने के बाद अभ्यर्थी के प्रस्थान करने के तुरंत बाद मूल्यांकन कर लेना चाहिए।*

अनुभव कर सके। मूल्यांकन केंद्र में प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक लोग मूल्यांकन कार्यशाला (Evaluation Workshop) का संचालन करते हैं जिसमें कार्य दशा की अनुकृतियों के रूप में वास्तविक समस्याएं प्रस्तुत की जाती हैं। अभ्यर्थी इन समस्याओं का व्यावसायिक खेलों के माध्यम से सामना करता है। अभ्यास, विचार-विमर्श तथा निर्णय लेने वाले तमाम ऐसे खेल बनाए गए हैं। मूल्यांकन केंद्रों की क्षमता प्रभावी पायी गई है। वे कार्य-व्यवहार का अच्छी तरह भविष्यकथन करते हैं।

आपने अब तक पढ़ा

प्रबंधकों को कुछ आधारभूत संगठनात्मक कार्यों को करना पड़ता है। ये हैं : नियोजन, कर्मचारियों की भर्ती, संगठन, नेतृत्व तथा नियंत्रण। नियोजन का तात्पर्य है लक्ष्यों को परिभाषित करना और लक्ष्यों को पाने के लिए मार्गदर्शक खाका तैयार करना। भर्ती का तात्पर्य है कर्मचारियों का चयन और उन्हें संगठन में काम पर नियुक्त करना। संगठन का तात्पर्य है सभी अवयवों को व्यवस्थित करना ताकि लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए भूमिकाओं और दायित्वों का बंटवारा किया जा सके। नेतृत्व में दिशा निर्देश देने, संयोजन, प्रोत्साहन, संचार, और संघर्षों का समाधान सम्मिलित है। नियंत्रण के अंतर्गत वे प्रयास शामिल हैं जिनके द्वारा लोग अपेक्षित स्तर का निष्पादन करते हैं, ताकि संगठनात्मक लक्ष्यों को पाया जा सके।

प्रबंधक कई तरह की भूमिकाओं का निर्वाह करते हैं : अंतर्वैयक्तिक, निर्णय संबंधी तथा सूचना विषयक। अंतर्वैयक्तिक भूमिकाओं में अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध स्थापित करना, संचार और नेतृत्व प्रदान करना सम्मिलित है। सूचना विषयक भूमिकाओं में सूचना प्राप्त करना, सूचना का संसाधन तथा उसे संगठन के अंदर तथा बाहर दूसरों तक पहुंचाना सम्मिलित है। संगठन में निर्णय लेने की प्रक्रिया में प्रबंधक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्रियाकलाप 9.4

कक्षा के मॉनीटर या नेता के लिए भूमिका अभिनय

बोर्ड बनाइए जो कक्षा के लिए एक मॉनीटर चुनने के लिए साक्षात्कार करेगा। कक्षा के मॉनीटर में निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए:

कक्षा में नियमित उपस्थित रहता हो; अच्छी तरह अपनी बात को प्रस्तुत करने का कौशल हो, दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील हो, किसी न किसी तरह की कलात्मक प्रतिभा; जैसे– गाना, चित्रकारी, खेलकूद में रुचि हो और अच्छी वेशभूषा वाला हो।

अपेक्षित गुणों को जानने के लिए आवश्यक प्रश्नों को पहले से ही तैयार कर लें।

कक्षा के कुछ छात्रों को एक-एक कर अभ्यर्थी की भूमिका निभाने के लिए कहिए (एक सत्र में तीन अभ्यर्थियों को शामिल किया जा सकता है)। आप ऊपर लिखित गुणों की घोषणा कर सकते हैं।

साक्षात्कार कीजिए तथा सबसे ठीक अभ्यर्थी के बारे में निर्णय लीजिए। कक्षा में पूरी प्रक्रिया का आंकड़ों के साथ विवेचन कीजिए। अभ्यर्थियों से यह पूछा जाए कि उन्हें साक्षात्कार की प्रक्रिया कैसी लगी।

कर्मचारियों का ठीक तरह से चुनाव और भर्ती संगठन के लिए काफी महत्त्वपूर्ण है। संगठन के विभिन्न कार्यों का विश्लेषण आवश्यक है ताकि सही व्यक्ति को सही काम पर लगाया जा सके। संगठनों में कई तरह की चयन विधियों का उपयोग किया जाता है। इनमें प्रमुख हैं : आवेदन पत्र, साक्षात्कार, लिखित परीक्षा तथा निष्पादन अनुकृति वाले परीक्षण।

कार्य की प्रेरणा

मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययनों से यह परिणाम पाया है कि कर्मचारियों की प्रेरणा कई कारकों पर निर्भर करती है। इनमें सहकर्मियों के साथ संबंध, कर्मचारियों को मिलने वाला वेतन, अधिकारी के साथ संबंध तथा जिन समूहों से कर्मचारी जुड़े हैं, उनका स्वरूप, सम्मिलित हैं। मनोवैज्ञानिकों ने लोगों की अभिप्रेरणात्मक समस्याओं के बारे में कई सिद्धांतों और दृष्टिकोणों का विकास किया है। कुछ प्रमुख अभिप्रेरणात्मक सिद्धांतों का संक्षिप्त विवरण यहां नीचे प्रस्तुत है।

1. **आवश्यकता सिद्धांत :** ये सिद्धांत यह बताते हैं कि कर्मचारी तब कार्य करेंगे, जब उनकी जरूरतें पूरी होंगी। अत: *लोगों को प्रेरित करने के लिए उनकी आधारभूत आवश्यकताओं या अभावों की संतुष्टि होनी चाहिए।* विभिन्न सिद्धांत आवश्यकताओं को अलग-अलग ढंग से परिभाषित करते हैं।
2. **लक्ष्य-निर्धारण सिद्धांत :** यह लक्ष्य-निर्धारण को अभिप्रेरक के रूप में स्वीकार करता है। यह माना जाता है कि *लोग जिन खास लक्ष्यों की ओर आकर्षित होते हैं वे उनको पाने की दिशा में कार्य करते हैं।* विशिष्ट चुनौती भरे और पाए जा सकने वाले लक्ष्यों को अपने लिए निर्धारित करना कार्य की प्रेरणा को बढ़ाता है।
3. **प्रबलन सिद्धांत :** यह सिद्धांत किसी कार्य को करने से मिलने वाले प्रबलन पर बल देता है। *यदि किसी खास व्यवहार को करने पर धनात्मक पुरस्कार मिलता है तो वह व्यवहार दृढ़ होता है।*
4. **समुपलब्धि :** यदि किसी संबंध में लोग जो निवेश करते हैं और जो परिणाम पाते हैं (जैसे व्यक्ति के परिश्रम और वेतन), इनका अनुपात समान नहीं होता तो लोग पक्षपात का अनुभव करते हैं। सम्यक् उपलब्धि (equity) न होने पर कार्य की अभिप्रेरणा घट जाती है।

क्रियाकलाप 9.5

संगठनों में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका

आप अब तक यह जान चुके होंगे कि संगठनात्मक व्यवहार (OB) एक अनुप्रयुक्त व्यवहार विज्ञान है, जो कई व्यवहार विज्ञानों के अवदान से निर्मित हैं। आरंभिक औद्योगिक/संगठनात्मक (I/O) मनोवैज्ञानिक थकान, ऊब तथा कार्यदशा से जुड़े अन्य कारकों की समस्याओं के अध्ययन पर ही अपना ध्यान केंद्रित रखे जो निष्पादन में बाधक होते हैं। विगत कुछ वर्षों में उनके योगदान का क्षेत्र विकसित हुआ है और इसमें सीखना, प्रत्यक्षीकरण, व्यक्तित्व, प्रशिक्षण, नेतृत्व की प्रभाव क्षमता, प्रेरणा, कार्य संतोष, निर्णय, निष्पादन का मूल्यांकन, अभिवृत्ति-मापन, कर्मचारी-चयन, कार्य-अभिकल्प तथा तनाव को कम करना भी सम्मिलित हुए हैं। इन सभी कार्यों को मानव संसाधन विकास में सम्मिलित किया गया है।

संक्षेप में, संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक, संगठनों द्वारा अपने लक्ष्यों को पाने में सहायक कई महत्त्वपूर्ण भूमिकाएं निभाते हैं। उनका सबसे ज्यादा सरोकार कार्यरत लोगों की क्षमताओं का प्रभावी उपयोग है। संगठनों के कार्य में जिन प्रमुख क्षेत्रों में मनोवैज्ञानिक हाथ बँटाते हैं वे निम्नलिखित हैं :

- *कार्यों को संगठित करना तथा उन्हें उपयुक्त व्यक्तियों में बांटना।*
- *उपयुक्त ढंग से निष्पादन के लिए कर्मचारियों की भर्ती और उनका प्रशिक्षण।*
- *प्रभावी तथा सहज ढंग से संगठन के कार्य-संचालन के लिए कार्य की दशाएं पैदा करना।*
- *प्रभावी पुरस्कार, दंड तथा प्रलोभन की प्रक्रियाओं को लागू करना, ताकि लोग अधिकतम स्तर पर अपना कार्य कर सकें।*
- *संगठन की दशाओं और बदलती तकनीकी परिस्थितियों और अन्य परिवेशीय दबावों से निपटने में सहायता पहुंचाना।*

आप अपने घर के पास स्थित किसी संगठन में जा सकते हैं और वहां पर उन समस्याओं को समझने का प्रयास कर सकते हैं, जिनके समाधान में एक मनोवैज्ञानिक योगदान कर सकता है। आप इस पर एक रिपोर्ट तैयार कीजिए और अपने अध्यापक के साथ उस पर विचार-विमर्श कीजिए।

5. **प्रत्याशा :** इसके अनुसार एक विशेष ढंग से कार्य करने की प्रवृत्ति को प्रबल करने पर एक विशेष परिणाम घटित होगा और वह आकर्षक होगा। उदाहरणार्थ, जब कर्मचारी यह विश्वास करते हैं कि उनका प्रयास निष्पादन में वृद्धि करेगा और वह (प्रयास) किसी मूल्यवान वस्तु द्वारा पुरस्कृत होगा तो वे ज्यादा परिश्रम करते हैं।

इन विभिन्न सिद्धांतों के आधार पर ऐसे प्रयास किए गए हैं कि विभिन्न संगठन अपने कर्मचारियों की अभिप्रेरणात्मक समस्याओं को हल कर सकें। पुरस्कार प्रबंधन के बारे में बॉक्स 9.6 में दिया गया विवरण इस विषय में उठने वाले कुछ प्रमुख मुद्दों को समझने में आपके लिए सहायक सिद्ध होगा।

प्रशिक्षण तथा निष्पादन-मूल्यांकन

प्रशिक्षण की प्रणाली विकसित करने तथा संगठनों को अपनी मूल्यांकन-व्यवस्था को सुधारने में भी मनोवैज्ञानिक लोग महत्त्वपूर्ण योगदान करते हैं। वे प्रशिक्षण की आवश्यकताओं का विश्लेषण करते हैं और कर्मचारियों के कार्य स्तर पर प्रशिक्षण के प्रभाव का मूल्यांकन करते हैं। आजकल अनेक मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षकों और परामर्शदाताओं की भूमिका निभा रहे हैं, ताकि व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तर पर कार्य में सक्रिय आंतरिक प्रक्रियाओं में सुधार लाया जा सके। प्रशिक्षण और मूल्यांकन निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है क्योंकि व्यक्ति को नए कौशल और संबंधित क्षमताओं को अर्जित करना पड़ता है। उनके लिए तकनीकी और परिवेशगत बदलाव के साथ सामंजस्य स्थापित करना आवश्यक है।

निष्पादन-मूल्यांकन (Performance Appraisal) एक संगठन में कर्मचारी के निष्पादन का समय-समय पर मूल्यांकन करने और उन्हें इसके परिणामों की जानकारी देने को कहते हैं। उपयुक्त किस्म के निष्पादन-मूल्यांकन को प्रोन्नति, पुरस्कार और प्रशस्ति से जोड़ा जा सकता है। निष्पादन-मूल्यांकन कभी-कभी कुछ पूर्वाग्रहों से ग्रस्त हो सकते हैं। कारगर होने के लिए यह आवश्यक है कि निष्पादन-मूल्यांकन वस्तुनिष्ठ हो और किसी तरह के पूर्वाग्रह और त्रुटि से रहित हों।

आपने क्या सीखा III

1. *चयन किसी कार्य के लिए सर्वाधिक उपयुक्त व्यक्ति का पता लगाने का उपाय है।* सही/गलत
2. *अपेक्षाओं के बारे में निर्णय लेने के लिए चयन कार्य-विश्लेषण की प्रक्रिया में सहायक होता है।* सही/गलत
3. *साक्षात्कार तकनीक में एक अभ्यर्थी के साथ एक निश्चित कार्य-सूची (Agenda) के साथ भेंट की जाती है।* सही/गलत
4. *कर्मचारियों को उनके कार्य के स्तर के बारे में जानकारी देना निष्पादन-मूल्यांकन का एक आवश्यक हिस्सा है।* सही/गलत
5. *असम्यक् उपलब्धि (Inequity) की भावना कर्मचारियों की प्रेरणा को बढ़ाती है।* सही/गलत
6. *आकर्षक परिणामों की प्रत्याशा कर्मचारियों को प्रेरित कर सकती है।* सही/गलत
7. *निष्पादन-मूल्यांकन को प्रोन्नति के साथ जोड़ना चाहिए।* सही/गलत

बॉक्स 9.6 **पुरस्कार का प्रबंधन**

यह एक सुविदित तथ्य है कि लोग वही करते हैं, जिससे उनकी आवश्यकताओं की संतुष्टि होती है। ऐसा करते समय लोग संगठन द्वारा मिलने वाले पुरस्कारों और लाभ पर ध्यान देते हैं। उन्हें कार्य करने के बदले में प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से क्षतिपूर्ति (compensation) की जाती है। पुरस्कारों को व्यक्ति या समूह के आधार पर बांटा जाता है। कभी-कभी व्यक्ति ऐसे पुरस्कार पाता है जो उसकी व्यक्तिगत योग्यता और मूल्य के बारे में सोच को समृद्ध करते हैं। ऐसे पुरस्कारों को ***आंतरिक पुरस्कार*** *(Intrinsic Reward) कहा जाता है। इसी तरह एक कर्मचारी कुछ प्रत्यक्ष या व्यक्त क्षतिपूर्ति चाहता है; जैसे – वेतन, अतिरिक्त घंटे कार्य करने का भत्ता, अवकाश लाभ, बोनस, लाभ में हिस्सा, स्टॉक और शेयर की खरीदारी इत्यादि। ऐसे पुरस्कारों को* ***बाह्य पुरस्कार*** *(Extrinsic Reward) कहा जाता है। यदि इन पुरस्कारों को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के साथ अच्छी तरह जोड़ दिया जाए, तो वे अच्छे निष्पादन की प्राप्ति के लिए प्रोत्साहन का काम कर सकते हैं।*

आपने अब तक पढ़ा

मनोविज्ञान के सिद्धांत संगठन की कार्यप्रणाली तथा संगठनों में कार्यरत लोगों के व्यवहार को समझने में सहायक हैं। मनोवैज्ञानिक लोग प्रशिक्षण, निष्पादन मूल्यांकन, कार्य-अभिकल्प, नेतृत्व और प्रेरणा के विकास, कार्य-संतुष्टि, परामर्श इत्यादि से जुड़ी विभिन्न भूमिकाएं निभाते हैं। कार्य-प्रेरणा के सिद्धांत संगठनों में कर्मचारियों के निष्पादन को बढ़ाने के उपाय सुझाते हैं। इसी तरह प्रशिक्षण और निष्पादन-मूल्यांकन मनोवैज्ञानिक ज्ञान के उपयोग के महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हैं।

विपणन तथा विज्ञापन

वस्तुओं, सेवाओं तथा विचारों को अर्जित करने, उपभोग करने तथा उनके निस्तारण में संलग्न मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का अध्ययन उपभोक्ता मनोविज्ञान (Consumer Psychology) नामक एक संबंधित क्षेत्र में किया जाता है। उपभोक्ता मनोवैज्ञानिक क्रय व्यवहार, उत्पादों के उपभोग, विक्रय की अपील, विज्ञापन के प्रभाव और क्रेताओं के निर्णय का अध्ययन करते हैं। उदाहरणार्थ, वस्तुओं को बेचने के लिए अनुरोध प्रायः दूरदर्शन, अखबार और रेडियो के द्वारा किए जाते हैं। बिल बोर्ड, पत्रिकाओं, होर्डिंग तथा इंटरनेट की सहायता से भी विज्ञापन किया जाता है। व्यापारिक संगठन हर साल करोड़ों रुपए उपभोक्ताओं से अनुरोध करने के लिए आवश्यक संदेश के निर्माण और विज्ञापन पर खर्च करते हैं।

वस्तुओं को खरीदने के बारे में निर्णयों को प्रभावित करने में **विज्ञापनों** की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। अनुमान है कि शहरी बच्चे प्रतिवर्ष औसतन 20,000 व्यापारिक विज्ञापन देखते हैं। आठ वर्ष से कम उम्र के बच्चे व्यापारिक विज्ञापनों पर बहुत अधिक भरोसा करते हैं। इस तरह विज्ञापन विभिन्न उत्पादों के लिए उनके गुणों को ध्यान में रखे बिना बच्चों की चाहत को गढ़ते हैं। वे बच्चों को दिग्भ्रमित करते हैं और उनकी नासमझी का फायदा उठाते हैं और फैसला लेने के खराब कौशल को बढ़ाते हैं। वे उत्पादों की व्यर्थ की विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। जब बच्चों की टी.वी. द्वारा पैदा

बॉक्स 9.7 **मानव संसाधन विकास**

एक संगठन में लक्ष्यों की प्राप्ति मुख्यतः इस बात पर निर्भर करती है कि उसमें काम करने वाले लोग अपनी क्षमताओं का किस तरह अधिकतम सीमा तक उपयोग करते हैं और संगठन को अपने लक्ष्य को पाने में सहायक होते हैं। अधिकतम उपयोग हेतु मानव क्षमताओं पर ध्यान देने की प्रक्रिया को मानव संसाधन विकास (HRD) कहा जाता है। संगठनों में पाई जाने वाली मानव संसाधन वाली प्रमुख प्रक्रियाएं निम्नलिखित हैं:

भर्ती: *इसमें कार्य-विश्लेषण हेतु आंकड़े प्रदान करना और न्यूनतम योग्यताओं को निर्धारित करना सम्मिलित है। अभ्यर्थियों का साक्षात्कार और संगठन में प्रवेश बिंदु पर लिए जाने वाले निर्णय सम्मिलित हैं।*

धारण : *इसके अंतर्गत कर्मचारियों के साथ बिना किसी भेदभाव के बर्ताव, मुक्त संचार, संघर्षों का आमने-सामने मिल बैठकर समाधान, टीम में कार्य करने की प्रवृत्ति का प्रोत्साहन तथा वेतन की प्रणाली का प्रबंधन सम्मिलित हैं।*

विकास : *इसमें कार्य करते समय प्रशिक्षण, कार्य को समृद्ध करना, अभिप्रेरणात्मक तकनीक का उपयोग तथा सहकर्मियों को उनके कार्य-निष्पादन के स्तर के बारे में सूचित करना सम्मिलित हैं।*

समायोजन : *अनुशासन, कार्य-मुक्ति, अवकाश तथा स्थानांतरण आदि इसमें सम्मिलित हैं।*

प्रशिक्षण तथा विकास

आइए प्रशिक्षण तथा विकास के कार्यों के बारे में और जानकारी प्राप्त की जाए जिसमें मनोवैज्ञानिकों का योगदान अधिक महत्त्वपूर्ण है। यह पाया गया है कि एक सक्षम कर्मचारी हमेशा सक्षम नहीं बना रहता है। कर्मचारियों के कौशल समय बीतने के साथ अनुपयोगी होते जाते हैं। इसके अतिरिक्त तीव्र तकनीकी परिवर्तनों के साथ पुराने पड़ते जाने का खतरा बढ़ता जाता है। मानव क्षमताओं के नवीकरण का सर्वाधिक उपयोगी उपाय प्रशिक्षण है। इसके द्वारा कर्मचारियों को संगठन की बदलती और नई आवश्यकताओं के अनुरूप बनाया जाता है। उदाहरणार्थ, क्लर्क के रूप में कार्यरत कर्मचारियों को यह सीखना आवश्यक होता है कि किस तरह संगणक के उपयोग हेतु नए से नए सॉफ्टवेयर प्रोग्राम

क्रमशः ...

का उपयोग किया जा सकता है। अधिकारीगण अपनी क्षमता के विस्तार के लिए या अपने विभागों के विकास के लिए कार्यशाला में भाग लेते हैं। एक संगठन के सभी सदस्य किसी न किसी रूप में प्रशिक्षण से जुड़े कार्यों में सम्मिलित होते हैं। इस संदर्भ में दो प्रमुख कार्य हैं: कौशल का विकास तथा कैरियर का विकास।

कौशल का विकास : *कौशल को तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है:* ***तकनीकी, अंतर्वैयक्तिक*** *तथा* ***समस्या-समाधान करने वाले।*** *इसके विकास के लिए कई तरह की प्रशिक्षण विधियों का उपयोग किया जाता है। प्रशिक्षण प्राय: कार्य-स्थल पर ही दिया जाता है। इसकी एक विधि –* ***कार्य चक्रीकरण*** *(Job-Rotation) है। इसमें कर्मचारी का समान स्तर के विभिन्न कार्यों के लिए स्थानांतरण किया जाता है और वे कई कार्य स्थलों पर कार्य करने का अनुभव प्राप्त करते हैं। कर्मचारियों को कई तरह के कार्यों को सीखने का अवसर मिलता है और विभिन्न कार्यों के बीच परस्पर निर्भरता के बारे में समझ बनती है। इसी तरह प्रशिक्षु (Apprenticeship) के चरण में एक अनुभवी व्यक्ति तथा प्रशिक्षु व्यवस्था तकनीकी कौशल को सीखने में सहायक होते हैं। अंतर्वैयक्तिक और समस्या-समाधान से जुड़े कौशल के लिए प्रशिक्षण कार्य स्थल से थोड़ा अलग हटकर दिया जा सकता है।*

कैरियर का विकास : *कैरियर का विकास वह उपाय है, जिसके द्वारा संगठन अपने कर्मचारियों की उत्पादकता बढ़ाते हैं और विश्व के बदलते परिदृश्य के लिए उन्हें तैयार करते हैं। यह भविष्य में आने वाले नए कार्यों या दायित्व को स्वीकार करने के लिए भी लोगों को तैयार करता है। यह इस बात को सुनिश्चित करता है कि कर्मचारियों में विविध कार्यविषयक यथार्थवादी प्रत्याशाएं बनी रहती हैं। कैरियर पदों की एक शृंखला है, जो व्यक्ति अपने जीवन विस्तार में ग्रहण करता है। कोई भी कार्य एक लंबी अवधि तक किए जाने पर कैरियर का रूप लेता है। यदि कर्मचारियों को उत्पादनशील बना रहना है, तो कैरियर का विकास तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम दोनों ही आवश्यक होंगे।*

की गई इच्छाएं पूरी नहीं हो पाती हैं, तो असंतोष, खीझ और माता-पिता के साथ द्वंद्व भी होता है।

विज्ञापन के कार्य में तीन प्रमुख संस्थाएं सम्मिलित होती हैं : विज्ञापनकर्ता, विज्ञापन वाली एजेंसी तथा संचार माध्यम। विज्ञापनकर्ता राष्ट्रीय या क्षेत्रीय स्तर का हो सकता है। वे विभिन्न प्रकार के उत्पादों; जैसे – डिब्बा बंद वस्तुएं, उपभोक्ता-वस्तुएं या औद्योगिक उत्पादों को प्रचलित करने के लिए विज्ञापन का उपयोग करते हैं। विज्ञापन की एजेंसी विज्ञापन बनाती है और किस संचार माध्यम का उपयोग किया जाए इसे तय करती है। इसके लिए उन्हें भुगतान किया जाता है। संचार माध्यम; जैसे – समाचार पत्र-पत्रिकाओं, टी.वी. तथा रेडियो का उपयोग विज्ञापन के लिए व्यापक स्तर पर किया जाता है। कंपनी के समूचे विक्रय के कार्यक्रम को ध्यान में रखकर विज्ञापन की योजना बनाई जाती है। इसके लिए परिस्थिति का विश्लेषण तथा क्रेता/बाजार तथा कंपनी की अन्य कंपनियों के साथ प्रतिस्पर्धा में स्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। एक विज्ञापन प्रबंधक को उद्देश्य और लक्ष्य चुनने, संदेश की युक्ति तथा पद्धति और संचार माध्यम की युक्ति तथा पद्धति पर ध्यान देना पड़ता है। उसे उन संज्ञानात्मक और भावात्मक प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करना होता है, जो विज्ञापन के अनुभव और खरीदने या उपयोग व्यवहार के बीच घटित होती हैं। अब बाजार विश्व स्तर का होने लगा है और विज्ञापन को वैश्विक तथा स्थानीय दोनों स्तरों की आवश्यकताओं के बीच संतुलन पर ध्यान देना होता है।

आपने अब तक पढ़ा

उपभोक्ता मनोविज्ञान संगठनात्मक मनोविज्ञान के एक विशिष्ट अनुप्रयोग का उदाहरण है। विज्ञापन एक विशिष्ट उत्पाद, सेवा या अवधारणा के बारे में सूचना को संभावित ग्राहक तक पहुंचाने का उपाय है। विज्ञापन के कई तरीके हैं, जिनमें छपाई का माध्यम, इलेक्ट्रानिक संचार माध्यम, रेडियो, हैंडबिल, होर्डिंग, दीवाल पर लगाने वाले पोस्टर, इंटरनेट तथा व्यक्तिगत प्रचार आदि प्रमुख हैं। टी.वी. पर व्यापारिक विज्ञापन बच्चों को प्रभावित करते हैं। विज्ञापन हेतु संचार माध्यमों का उपयोग व्यापार का महत्त्वपूर्ण भाग बनता जा रहा है। इनका महत्त्व बाजार के वैश्वीकरण के साथ बढ़ता जा रहा है।

बॉक्स 9.8 **उपभोक्ताओं को आकर्षित करने की तकनीकें**

विज्ञापन द्वारा ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए बाजार तथा विक्रय के क्षेत्रों में कई उपाय नियमित रूप से काम में लाए जाते हैं। आइए, इनमें से कुछ पर संक्षेप में विचार किया जाए।

प्रलोभन और परिवर्तन : *व्यक्तिगत स्तर पर विक्रय के क्षेत्र में यह एक बहुतायत से प्रयुक्त तकनीक है। यह क्रेता की लालच पर आधारित है। इसके अंतर्गत फुटकर व्यापारी एक उत्पाद का विज्ञापन कम कीमत पर करता है, ताकि उसकी दुकान में ग्राहक आएं। परंतु फुटकर व्यापारी विज्ञापित उत्पाद को बेचने का विचार नहीं रखता है। उसका विचार तो क्रेता को लुभाना होता है, ताकि जब वह दुकान में आ जाए, तो उसके साथ ऊंची कीमत वाला उत्पाद बेचा जा सके।*

क्रमिक उपागम : *इस उपागम में फुटकर विक्रेता ग्राहक को कम कीमत पर किसी उत्पाद को खरीदने के लिए आमंत्रित करता है, पर प्रमुख उत्पादों के साथ कुछ दुमछल्ले लगे होते हैं जो महंगे होते हैं। वे ग्राहक को कुछ चीजों के लिए प्रतिबद्ध कर लेते हैं और तब इसका फायदा उठाते हैं। उदाहरणार्थ, विज्ञापनकर्ता यह सुझाते हैं कि आप दो कमीजें खरीदें तो एक घड़ी मुफ्त में मिलेगी और कमीज की कीमत कम कर देते हैं और घड़ी की कीमत में जोड़ देते हैं।*

परस्पर विनिमय : *यह इस नियम पर आधारित है कि 'आप मेरी पीठ पर खरोंच लगाएंगे और मैं आपकी'। इस तकनीक के कई उदाहरण हैं : संभावित ग्राहक को उत्पाद का नमूना देना तथा ग्राहक को महंगा लंच खिलाना। यह पारस्परिकता के मानक पर निर्भर है। किसी वस्तु को मुफ्त में पाना व्यक्ति में एक सकारात्मक भाव पैदा कर देता है और एक ग्राहक के रूप में आप इस अनुग्रह को लौटाने का मौका ढूंढेंगे। यह तकनीक इसलिए कारगर होती है कि पहले वाले अनुरोध को मान लेने के बाद व्यक्ति ऐसा सोचने लगता है कि यही अच्छा तरीका है और इसी से सबसे अच्छा सौदा संभव हो सकेगा।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

संगठन, अधिकार, श्रम-विभाजन, नियंत्रण-विस्तार, केंद्रीकरण, औपचारीकरण, मैट्रिक्स संरचना, नियोजन, संगठन, नियंत्रण, मानव संसाधन विकास कार्य-विश्लेषण, सम्यक् उपलब्धि सिद्धांत, उपभोक्ता कैरियर, प्रशिक्षण, कार्य-संतुष्टि, विज्ञापन।

सारांश

- *साझे के लक्ष्यों को पाने के लिए मानव प्रयास के तर्कपूर्ण संयोजन को संगठन कहते हैं। इसमें श्रम तथा कार्य का विभाजन, अधिकार तथा दायित्व के परिप्रेक्ष्य में किया जाता है। संगठनात्मक व्यवहार तथा संगठनात्मक मनोविज्ञान संगठनों के कार्य संपादन में मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के उपयोग पर केंद्रित है।*
- *संगठन की संरचना कार्य विशिष्टीकरण, विभागीकरण, कमान की शृंखला, नियंत्रण के विस्तार, केंद्रीकरण और औपचारीकरण से निर्मित होती है।*
- *संगठनात्मक संरचनाएं कई प्रकार की हैं। इसके तीन प्रमुख प्रकार हैं: सरल संरचना, ब्यूरोक्रेसी तथा मैट्रिक्स संरचना।*
- *प्रबंधकों द्वारा संपादित किए जाने वाले कार्य में नियोजन, भर्ती, संगठन, नेतृत्व तथा नियंत्रण सम्मिलित होते हैं। प्रबंधकीय भूमिकाएं तीन हैं। इनमें अंतर्वैयक्तिक भूमिकाएं, सूचनापरक भूमिकाएं तथा निर्णय संबंधी भूमिकाएं सम्मिलित हैं।*
- *कर्मचारियों का चयन संगठनात्मक व्यवहार का एक महत्त्वपूर्ण क्षेत्र है। यह कार्य-विश्लेषण पर निर्भर करता है। कर्मचारियों का चयन कई विधियों की सहायता से होता है, जिनमें आवेदन पत्र, साक्षात्कार, लिखित परीक्षा तथा निष्पादन-अनुकृति के परीक्षण सम्मिलित हैं।*
- *कर्मचारियों को प्रेरित करना तथा लक्ष्यों को पाना संगठन की प्रभाव क्षमता को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है। कार्य-अभिप्रेरणा के प्रमुख दृष्टिकोणों में आवश्यकता सिद्धांत, लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत, प्रबलन सिद्धांत, सम्यक् उपलब्धि सिद्धांत तथा प्रत्याशा सिद्धांत आते हैं।*

- *बाजार तथा विज्ञापन उपभोक्ता मनोविज्ञान के क्षेत्र में आते हैं। क्रय करने के व्यवहार तथा उपभोग के स्वरूप को समझना विज्ञापन द्वारा उत्पाद के प्रचार-प्रसार हेतु आवश्यक है। मुद्रित, तथा इलेक्ट्रानिक संचार माध्यम द्वारा विज्ञापन एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन रहा है। किसी उत्पाद को खरीदने के लिए लोगों को प्रभावित करने हेतु कई युक्तियों का उपयोग किया जाता है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. संगठनात्मक व्यवहार को आप किस तरह परिभाषित करेंगे?
2. संगठनात्मक व्यवहार के विकास में मनोवैज्ञानिक का क्या योगदान है?
3. वे कौन से प्रमुख अवयव हैं, जो एक संगठन को परिभाषित करने में सहायक होते हैं?
4. संगठन में प्रबंधकों की क्या भूमिकाएं तथा कार्य हैं?
5. संगठनात्मक संरचना की क्या विशेषताएं हैं?
6. संगठनात्मक संरचना के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?
7. संगठनों को प्रभावी बनाने में एक मनोवैज्ञानिक की क्या भूमिका है?

उत्तर : आपने क्या सीखा
I : 1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. सही, 5. गलत, 6. सही
II : 1. गलत, 2. सही, 3. गलत, 4. सही, 5. गलत 6. सही
III : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. गलत, 6. सही, 7. सही

10 मनोविज्ञान और सामाजिक समस्याएं

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- गरीबी और सामाजिक असुविधा की अवधारणाएं
- राष्ट्रीय एकता की चुनौती
- लिंग आधारित भेदभाव
- जनसंख्या विस्फोट
- संचार-क्रांति और संचार माध्यमों के प्रभाव
- नगरीकरण की समस्या

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

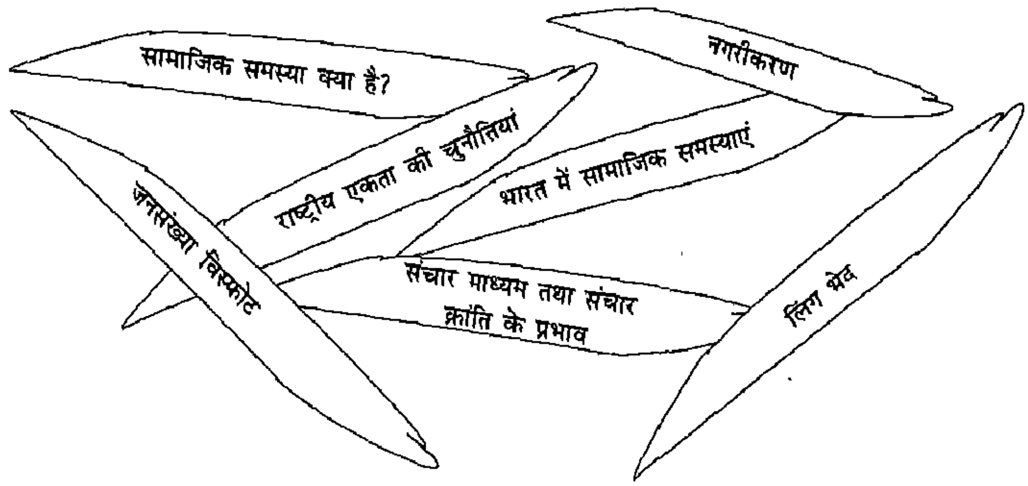
- भारत में विद्यमान सामाजिक समस्याओं की प्रकृति तथा उसके विभिन्न प्रकारों को समझ सकेंगे,
- निर्धनता और सामाजिक असुविधा की परिस्थितियों की प्रमुख विशेषताओं से अवगत हो सकेंगे,
- राष्ट्रीय एकता की समस्याओं को जानेंगे और भारतीय समाज में लिंग आधारित भेदभाव का विश्लेषण कर सकेंगे,
- जनसंख्या विस्फोट की समस्या से अवगत हो सकेंगे,
- संचार-क्रांति के परिणामों को समझ सकेंगे, तथा
- नगरीकरण की प्रकृति और परिणामों को समझेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

स्वतंत्रता के बाद भारतीय समाज जनता की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति और सामाजिक न्याय देने के लक्ष्य को पूरी तरह प्राप्त नहीं कर सका है, जिससे इसे समतावादी समाज बनाने का स्वप्न अधूरा रह गया। वैसे भी औपनिवेशिक इतिहास, उपमहाद्वीप की राजनीतिक स्थिति, जनसंख्या का विषम स्वरूप, संसाधनों के अभाव, और भौगोलिक तथा जलवायुगत विशेषताओं ने भारतीय समाज के विकास के मार्ग में विशेष प्रकार के अवरोध उत्पन्न किए हैं। विकास के प्रयास में हमारा देश कई तरह की समस्याओं का सामना करता रहा है। असमानता, भेदभाव और विभिन्न प्रकार के पूर्वाग्रह लोगों के जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित करते रहे हैं। इन समस्याओं का प्रभाव समाज के विभिन्न भागों पर अलग-अलग रहा है। ये समस्याएं जटिल हैं और इन्हें ठीक ढंग से समझने, विश्लेषण करने तथा इनके समाधान ढूंढ़ने में मनोवैज्ञानिकों का योगदान अपेक्षित है। इन समस्याओं पर सम्यक् ध्यान देकर सामाजिक यथार्थ को अच्छी तरह समझना होगा।

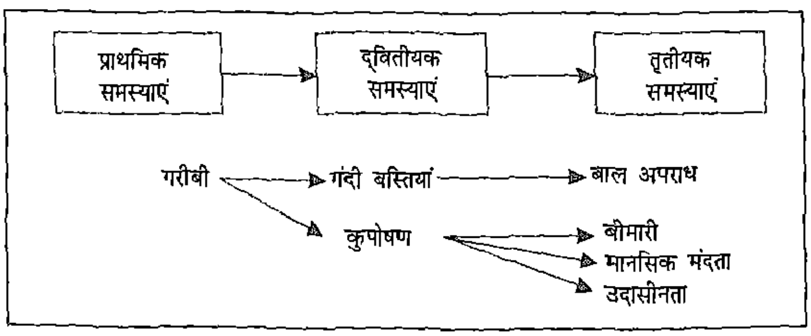
विगत वर्षों में, सामाजिक समस्याओं के समाधान हेतु परामर्शदाता, प्रवक्ता, सक्रिय कार्यकर्ता और परिवर्तन के माध्यम के रूप में भूमिका निभाने के लिए मनोवैज्ञानिकों में उत्सुकता बढ़ी है। अनुप्रयुक्त समाज मनोविज्ञान (Applied Social Psychology) के क्षेत्र में सामाजिक समस्याओं को मनोवैज्ञानिक दृष्टि से समझने का प्रयास किया जाता है। इस अध्याय में आप हमारे देश तथा यहां के लोगों के सामने उपस्थित समस्याओं को समझ सकेंगे। इसमें विशेष रूप से गरीबी और सामाजिक असुविधा, राष्ट्रीय एकता, लिंग आधारित भेदभाव, जनसंख्या विस्फोट, संचार क्रांति और संचार माध्यमों के प्रभाव, तथा नगरीकरण की समस्याओं का विश्लेषण किया गया है। यह आशा की जाती है कि इन समस्याओं का अध्ययन करके आप इनके बारे में अधिक से अधिक जानने के लिए प्रेरित होंगे और इनके समाधान के बारे में सोचने और सक्रिय रूप से योगदान करने के लिए तत्पर होंगे।



सामाजिक समस्या क्या है?

सामाजिक समस्या उन सामाजिक परिस्थितियों को कहते हैं जिन्हें समाज का एक बड़ा भाग अवांछनीय मानता है। सामान्यतः ये परिस्थितियां प्रकट रहती हैं और बहुत बड़े समुदाय पर इनका प्रभाव पड़ता है। सामाजिक समस्या प्रकट अथवा प्रच्छन्न हो सकती है। एक प्रकट समस्या वह है जिसे लोग सामाजिक मूल्यों और समाज के स्थापित प्रतिमानों के लिए खतरा मानते हैं। इसके विपरीत प्रच्छन्न समस्या वह है जिसे लोग प्रमुख सामाजिक मूल्यों या प्रतिमानों के लिए खतरा नहीं मानते; जैसे – तानाशाही, जनसंख्या वृद्धि, और पर्यावरण प्रदूषण की समस्या। सामाजिक समस्याओं का स्वभाव समय के साथ बदलता है। वे किसी समय विशेष (या कालखंड) के सामाजिक संदर्भ से जुड़ी होती हैं। प्राकृतिक विज्ञानों की समस्या के विपरीत इन समस्याओं का एक बार समाधान हो जाना पर्याप्त नहीं है। वे एक बार हल कर लेने से सदैव के लिए लुप्त नहीं हो जातीं। ये विभिन्न कालखंडों में अलग-अलग ढंग से परिभाषित की जाती हैं। वास्तव में ऐसी समस्याओं को सुलझाने के लिए निरंतर प्रयास करना होता है और यह प्रयास हर बार अलग ढंग से करना पड़ता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि सामाजिक समस्याएं मानव कल्याण के लिए घातक होती हैं।

सामाजिक समस्याओं को **प्राथमिक**, **द्वितीयक** और **तृतीयक** श्रेणियों में रखा जा सकता है। ऐसी कठिन सामाजिक परिस्थितियों को प्राथमिक सामाजिक समस्या कहते हैं, जिनके कई हानिकारक परिणाम होते हैं। द्वितीयक सामाजिक समस्याएं वे हानिकारक परिस्थितियां हैं जो मुख्यतः अधिक प्रभावी प्राथमिक समस्याओं से पैदा होती हैं और कुछ नई समस्याएं खड़ी करती हैं। इसी प्रकार तृतीयक सामाजिक समस्याएं ऐसी हानिकारक परिस्थितियां हैं, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से बड़ी समस्याओं से उपजती हैं। इस बात को स्पष्ट करने के लिए हम गरीबी की समस्या को ले सकते हैं। इसे एक प्राथमिक समस्या माना जा सकता है। चित्र 10.1 यह स्पष्ट करता है कि प्राथमिक समस्या के रूप में गरीबी कई द्वितीयक और तृतीयक समस्याओं को पैदा करने के लिए उत्तरदायी है। गरीबी के फलस्वरूप उत्पन्न दो प्रमुख द्वितीयक समस्याएं हैं - गंदी बस्तियां (Slums) और कुपोषण (Malnutrition)। गंदी बस्तियां कई अन्य समस्याओं (जैसे-बाल अपराध) को जन्म देती हैं। इसी प्रकार कुपोषण का परिणाम बीमारी, मानसिक मंदता और उदासीनता हो सकता है। यह ध्यातव्य है कि सामाजिक समस्याओं का यह वर्गीकरण केवल विश्लेषण के लिए ही उपयुक्त है। वास्तविकता यह है कि हर तरह की समस्याएं एक दूसरे से जुड़ी होती हैं।



चित्र 10.1 गरीबी की सामाजिक समस्या और इसके परिणाम

क्रियाकलाप 10.1

सामाजिक समस्याओं को पहचानना

अपने पड़ोस के पांच प्रौढ़ लोगों से मिलिए और प्रत्येक से आज के भारतीय समाज के सामने उपस्थित पांच प्रमुख सामाजिक समस्याओं का उल्लेख करने के लिए कहिए। इसके बाद उनसे इन समस्याओं को तत्काल समाधान की आवश्यकता की दृष्टि से क्रमबद्ध करने को कहिए।

प्राप्त प्रतिक्रियाओं पर अपने अध्यापक तथा सहपाठियों के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

सामाजिक समस्याओं पर विचार करने के विभिन्न दृष्टिकोण

लोग सामाजिक समस्या के स्वरूप तथा व्यापकता के बारे में भिन्न-भिन्न विचार रखते हैं। सामाजिक समस्याओं की परिभाषा, विश्लेषण और समाधान को लेकर विशेषज्ञों, नीति निर्माताओं तथा अन्य लोगों में भिन्न-भिन्न प्रकार के विचार पाए जाते हैं। उदाहरण के लिए यदि सरदार सरोवर-बाँध की परियोजना को लें, तो हम पाते हैं कि इस परियोजना पर सरकार, पर्यावरणविद्, विश्व बैंक

तथा इसके बनने के कारण विस्थापित होने वाले लोग समस्या को भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण से ग्रहण करते हैं। अतएव सामाजिक समस्याओं को समझने के लिए उन सामाजिक-सांस्कृतिक और ऐतिहासिक कारकों को जानना आवश्यक होता है, जो हमारे सामाजिक यथार्थ का निर्माण करते हैं। समाज वैज्ञानिकों का कार्य इनसे संबंधित विभिन्न दृष्टिकोणों को प्रस्तुत करना और भिन्न-भिन्न वैकल्पिक समाधानों को सुझाना होता है। सामाजिक समस्याओं को समझने के लिए निम्नलिखित दृष्टिकोण अपनाए जा सकते हैं।

1. **प्रकार्यात्मक :** इस दृष्टिकोण के अनुसार समाज और उसकी परिस्थितियों के बीच एक संतुलन की स्थिति रहती है और जो परिस्थितियां इस संतुलन को भंग करती हैं, वे समस्याएं कहलाती हैं।
2. **मानकपरक :** यह परिप्रेक्ष्य ऐसी परिस्थितियों को सामाजिक समस्या मानता है जिनमें समाज की मुख्य धारा के मानकों का उल्लंघन होता है।
3. **वस्तुनिष्ठ :** इस दृष्टिकोण के अनुसार समस्या तब जन्म लेती है जब विशेष असहनीय परिस्थितियां संचयी रूप से सामने आती हैं। समय के साथ ऐसी परिस्थितियों का प्रभाव इतना बढ़ जाता है कि इनकी और अधिक अनदेखी कर पाना असंभव हो जाता है।
4. **आत्मनिष्ठ :** इस परिप्रेक्ष्य के अनुसार समस्या की पहचान, लोगों के प्रत्यक्षीकरण पर निर्भर करती है। मुद्दों का 'समस्या' के रूप में प्रत्यक्षीकरण और संज्ञान आवश्यक है। इस तरह सामाजिक समस्याएं लोगों के स्वयं के अपने मूल्यों और प्रतिमानों पर आधारित होती हैं।

भारत में सामाजिक समस्याएं

भारत कई दृष्टियों से एक अनूठा देश है। यह एक सुदीर्घ इतिहास वाला देश है। इसकी संस्कृति अविच्छिन्न रूप से कई हजार वर्षों से प्रवहमान है। इस देश ने विश्व के अनेक भागों से आए प्रभावों को आत्मसात् किया है। यहां के लोगों में भाषा, वेशभूषा, धर्म, समुदाय और रीति-रिवाजों की दृष्टि से पर्याप्त विविधता है। भारत विविधता में एकता का एक उदाहरण है।

क्रियाकलाप 10.1 ने आपको भारत में विद्यमान विविध सामाजिक समस्याओं के निकट लाया होगा। वैसे सामाजिक समस्याओं की सूची और भी लंबी हो सकती है। इन समस्याओं का विश्लेषण करने पर आप पाएंगे कि इनका संबंध जीवन के विभिन्न पक्षों से है – मूलभूत आवश्यकताएं (जैसे – आर्थिक, स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा, आवास, इत्यादि), सामाजिक (जैसे – जनसंख्या, दहेज, जाति-प्रथा, बाल-विवाह, भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, इत्यादि), नागरिक व्यवहार (जैसे - अनुशासनहीनता, बाल अपराध, राष्ट्रीय चरित्र का अभाव, इत्यादि), सरकार या शासन से जुड़ी समस्यायों (जैसे - खराब आर्थिक स्थिति, अन्याय, संसाधनों का अनुपयुक्त दोहन, कानून और व्यवस्था की स्थिति, इत्यादि), तथा अन्य समस्याएं (जैसे-विदेशी प्रभाव, भौतिकतावादी मनोवृत्ति, धार्मिक हठधर्मिता, आलस्य, अधिकारों पर विशेष बल आदि)। यह स्पष्ट है कि ये सभी समस्याएं एक-दूसरे से पृथक् नहीं बल्कि एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। वास्तव में ये एक-दूसरे को पुनर्बलित करती हैं। आइए कुछ ऐसी समस्याओं का अध्ययन किया जाए जिनकी ओर तत्काल ध्यान देना आवश्यक है।

गरीबी और सामाजिक असुविधा

गरीबी हमारे सामाजिक यथार्थ का एक दुर्भाग्यपूर्ण पक्ष है। गरीबी को स्पष्ट रूप से परिभाषित कर पाना कठिन सिद्ध हुआ है। सामान्यतः जिस रूप में गरीबी को परिभाषित किया जाता है, वह 'गरीबों' की दर तथा संख्या का भिन्न-भिन्न आंकलन प्रस्तुत करता है। राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण संगठन (National Sample Survey Organisation) ने जुलाई 1999 से जून 2000 के बीच उपभोक्ता सामग्रियों पर किए गए खर्चों का सर्वेक्षण किया। इससे प्राप्त आंकड़ों के आधार पर यह अनुमान व्यक्त किया गया कि ग्रामीण क्षेत्र में गरीबी का प्रतिशत 27.09, नगरीय क्षेत्र में 23.62 तथा संपूर्ण देश में 26.10 है। भारत में 260 मिलियन लोग गरीब हैं। यू.एन.डी.पी. के मानव विकास सूचकांक के आधार पर 162 देशों में भारत का 115 वां स्थान है।

गरीबी को प्रायः आर्थिक संसाधनों के आधार पर परिभाषित किया जाता है। इस दृष्टि से वह व्यक्ति गरीब कहा जाता है जिसके पास भौतिक साधन इतने कम होते हैं कि उसे शारीरिक कठिनाई (जैसे - भूख का अनुभव) होने लगती है। कुछ लोगों का यह मानना है कि एक स्वस्थ व्यक्ति की मूलभूत आवश्कताओं की पूर्ति लायक भौतिक संसाधनों का न होना गरीबी का द्योतक है। इस संप्रत्यय को और व्यापक बनाते हुए कहा जा सकता है कि एक अच्छे और स्तरीय जीवन निर्वाह के लिए

आवश्यक भौतिक संसाधन के अभाव वाला व्यक्ति गरीब है। वस्तुत: कोई ऐसी परिस्थिति जो सामाजिक-आर्थिक पैमाने के न्यूनतम सिरे की ओर पड़ती है, गरीबी की पहचान होती है। गरीबी के संप्रत्यय के विस्तृत विवेचन के लिए बॉक्स 10.1 पर ध्यान देना उपयोगी होगा।

विभिन्न विषयों में कार्यरत समाज वैज्ञानिकों की रुचि गरीबी और उससे जुड़े प्रश्नों के अध्ययन की ओर बढ़ी है। उन्होंने गरीबी की समस्या का विश्लेषण भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों से किया है। मनोवैज्ञानिकों ने एक सामाजिक मनोवैज्ञानिक घटना के रूप में गरीबी तथा समाज और व्यक्ति पर इसके प्रभाव के विवेचन में रुचि ली है। उनका ध्यान गरीबी की मनोवैज्ञानिक गतिकी तथा इसके समाधान में मनोवैज्ञानिक उपागमों की उपयोगिता की ओर केंद्रित रहा है। इस अध्याय में हम तीन संप्रत्ययों पर विशेष ध्यान देंगे। ये हैं – गरीबी (Poverty), सामाजिक असुविधा (Social Disadvantage) और वंचन (Deprivation)। आइए, इन संप्रत्ययों पर संक्षेप में विचार करें।

मूल रूप से **गरीबी** एक तुलनात्मक आर्थिक संप्रत्यय है। यह साधनों की गैर बराबरी या असमानता के विचार में निहित है। निर्धनता आवश्यकताओं या इच्छाओं को पूरा करने के लिए आवश्यक संसाधनों की कमी, या इन संसाधनों तक पहुंच न होने अथवा इनका उपयोग न कर पाने का द्योतक है। यह व्यक्ति को अपनी इच्छानुरूप जीवन जीने से वंचित करती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से गरीबी को एक सामाजिक समस्या के रूप में समझने के लिए व्यक्ति द्वारा समाज के अन्य लोगों की तुलना में अपनी स्थिति का 'गरीब' के रूप में प्रत्यक्षीकरण महत्त्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

वंचन हानि या पीड़ा के अनुभव को इंगित करता है। यह गरीबी से जुड़ा है किंतु यह किसी वांछित वस्तु (जैसे - अच्छा भोजन) न मिल पाने पर होने वाला व्यक्ति का निजी अनुभव है।

असुविधा एक ऐसी परिस्थिति है जिससे किसी समूह या समुदाय के लोग बाधा अथवा कष्ट का अनुभव करते हैं और यही इन समूहों और समुदायों के सदस्यों का असफलता के अवसरों में वृद्धि होने का कारण है। इन समूहों के सदस्यों द्वारा अनुभव किए जाने वाले कुछ वंचनों का कारण उनका विशिष्ट सामाजिक वर्ग से जुड़ा होना है।

क्रियाकलाप 10.2

गरीबी के कारणों का प्रत्यक्षीकरण

अपने 6 पड़ोसियों (3 पुरुष और 3 महिलाएं) से ऐसे कारणों या कारकों को बतलाने को कहिए जो उनके अनुसार गरीबी के लिए उत्तरदायी हैं। वे जितनी संख्या में चाहें गरीबी के कारण बताएं। सभी कारणों को एकत्र कर जो कारण अधिक लोगों द्वारा उल्लिखित हैं और वे जो कम लोगों ने बताएं हैं उन्हें छांटिए। इससे प्राप्त जानकारी पर सहपाठियों तथा अध्यापकों के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

गरीबी और सामाजिक असुविधा के कारण

गरीबी तथा सामाजिक असुविधा को समझने में व्यक्ति तथा सामाजिक व्यवस्था के बारे में मूल्यपरक निर्णय आवश्यक रूप से संलग्न होते हैं। ये मुद्दे सामाजिक, आर्थिक तथा मनोवैज्ञानिक दशाओं के जटिल समुच्चय की ओर संकेत करते हैं। गरीबी और सामाजिक असुविधा के कारणों के अध्ययनों से गरीबी से जुड़े तीन तरह के कारकों का पता चला है। ये हैं: व्यक्ति, उपसंस्कृति और गरीबी से जुड़ी संरचना।

व्यक्ति : गरीबी के व्यक्तिपरक कारकों के रूप में व्यक्तियों की उन विशेषताओं पर ध्यान दिया जाता है, जो गरीबी की परिस्थिति को उत्पन्न करते हैं। इस दृष्टिकोण में व्यक्ति को ही उसकी गरीबी के लिए जिम्मेदार माना जाता है। गरीबी की इस तरह की व्याख्या में उन सामाजिक संदर्भों की अनदेखी होती है, जो गरीबी उत्पन्न कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में, गरीबी के शिकार व्यक्ति को ही अपनी गरीबी के लिए दोषी ठहराया जाता है।

गरीबी की संस्कृति : इस दृष्टि के अनुसार गरीब व्यक्ति जिस समुदाय का सदस्य होता है, उसकी सांस्कृतिक विशेषताएं गरीब व्यक्ति के मूल्य, मानक, विश्वास और जीवनशैली में परिवर्तन के लिए समाज के प्रयासों को रोकती हैं। गरीबी की संस्कृति उससे जुड़े व्यवहार तथा मूल्यों को अत्यधिक अवमाननापूर्ण ढंग से देखती है, जिससे गरीब व्यक्ति आधुनिक औद्योगिक समाज की मुख्य धारा में सम्मिलित नहीं हो पाता है। ऐसा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक चलता रहता है। इससे यह रूढ़ि बनती है कि गरीब भाग्यवादी, सत्ता का पक्षधर, अविवेकी और समुदाय के लोगों से भौतिक तथा सांवेगिक दृष्टि से अलग-थलग होता है।

बॉक्स 10.1 **गरीबी की अवधारणा**

*एक व्यक्ति जो गरीब है, उसके पास या तो संसाधन कम होते हैं या संसाधनों के होने पर भी उन तक उसकी पहुंच नहीं होती है। गरीबी को **निरपेक्ष** या **सापेक्ष** –दोनों तरह के संदर्भों में देखा जा सकता है। यदि समाज के अधिकांश लोग मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम नहीं होते तो इस स्थिति को गरीबी कहा जाता है। यदि कोई समूह आवास, भोजन, वस्त्र, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे विषयों से जुड़ी आवश्यक जरूरतों को पूरा करने के संसाधन नहीं जुटा पाता है तब उस समूह को गरीब कहा जाता है। इसी संदर्भ में गरीबी की रेखा का उल्लेख किया जाता है। गरीबी की रेखा लोगों को दो वर्गों में बांटती है जिनमें से एक वर्ग समुचित रूप से जीवन निर्वाह करता है जबकि दूसरा वर्ग ऐसा नहीं कर पाता है। गरीबी की रेखा के निर्धारण में कई मानकों का उपयोग किया जाता है। इनमें व्यक्ति के भोजन में कैलोरी की मात्रा, प्रति व्यक्ति आय, भोजन अनुपात और प्रति व्यक्ति उपभोग का अनुपात आदि सम्मिलित है। इनमें से आय और उपभोग स्तर अक्सर प्रयुक्त होते हैं। गरीबी की कोई निरपेक्ष परिभाषा बहुत उपयोगी नहीं है क्योंकि लोगों की आवश्यकताएं अन्ततः उनके समाज द्वारा ही निर्धारित होती हैं। इसीलिए समान रूप से खर्च कर सकने वाले दो व्यक्तियों के स्वस्तिबोध (Well being) का स्तर भिन्न हो सकता है।*

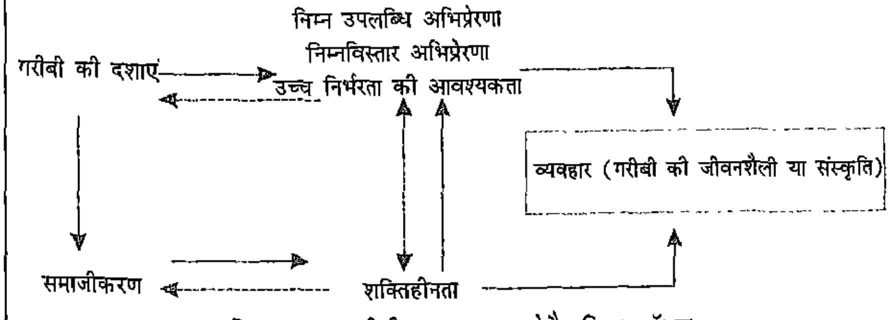
आधुनिक काल में मानव विकास सूचकांक (Human Development Index) की चर्चा की जाती है जिसमें गरीबी को मानव विकास के अवसरों और विकल्पों में कमी के रूप में प्रस्तुत किया जाता है।

गरीबी के प्रति विभिन्न विषयों के शोधकर्ताओं के दृष्टिकोण भिन्न-भिन्न रहे हैं। प्रत्येक विषय गरीबी को अपने अध्ययन क्षेत्र की विशिष्ट दृष्टि से विश्लेषित करता है। उदाहरण के लिए, आय अथवा उपभोग सूचकांक-जिनका उपयोग अर्थशास्त्री गरीबी के मानक के रूप में अकसर करते हैं, बहुत व्यापक प्रतीत नहीं होते। इनमें गरीबी की एक मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिस्थिति के रूप में अनुभव की अभिव्यक्ति नहीं होती।

सामाजिक संरचना : गरीबी और सामाजिक असुविधा दोनों केवल आर्थिक मुद्दे मात्र नहीं माने जाते, बल्कि इन्हें सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक यथार्थ के रूप में देखा जाता है। अनेक सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियां अवसरों में असमानता पैदा करती हैं जिसके कारण कुछ लोग लाभ की स्थिति में और कुछ हानि की स्थिति में होते हैं। जाति, वर्ग और दूसरी सामाजिक व्यवस्थाएं गरीबों के विरुद्ध परिस्थिति बनाती हैं। ये गरीबी को पैदा करती हैं और उसकी मात्रा को बढ़ाती हैं।

निर्धनता : एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

पारीक का कहना है कि मानव व्यवहार उस सामाजिक व्यवस्था का प्रतिफल होता है जिसमें लोग रहते हैं। प्रेरणा इनमें मध्यस्थ की भूमिका निभाती है। उनके अनुसार सामाजिक व्यवस्था प्रेरणा के संरूप प्रस्तुत करती है, जो समाज के स्तर पर पुनर्बलन की व्यवस्था पैदा करती है। बच्चों का पालन-पोषण, विद्यालय में अध्ययन, समाजीकरण से जुड़ी अन्य संस्थाएं भी ऐसी व्यवस्था उपलब्ध कराती हैं। वे व्यवहार की प्रत्याशाओं और उन्हें पुरस्कृत या दंडित करने की व्यवस्था द्वारा मानव व्यवहार को अनुबंधित करती हैं। पुनर्बलन प्रक्रिया पर आधारित प्रत्याशित व्यवहार के संबंध में विकसित यह संप्रत्ययात्मक योजना सामाजिक व्यवस्था तथा पुनर्बलन प्रक्रिया को प्रभावित करती है।



चित्र 10.2 गरीबी का एक मनोवैज्ञानिक मॉडल

उपर्युक्त दृष्टिकोण के अनुसार, गरीबी सामाजिक संरचना भी है और सामाजिक व्यवस्था का उत्पाद भी है। समाज के संरचनात्मक पक्ष के रूप में गरीबी एक विशेष प्रकार के अभिप्रेरणा-प्रतिमान को जन्म देती है और समाजीकरण की प्रासंगिक प्रक्रिया के माध्यम से एक प्रकार की असहायता की प्रत्याशा का भाव उत्पन्न करती है। चित्र 10.2 में दिए गए मॉडल से

यह ज्ञात होता है कि एक सामाजिक संरचना के रूप में गरीबी त्रिपक्षीय अभिप्रेरणा का संरूप प्रस्तुत करती है जिसके तीन प्रमुख पक्ष हैं : **उपलब्धि की न्यून आवश्यकता, विस्तार की न्यून आवश्यकता** तथा **परनिर्भरता की उच्च आवश्यकता।**

न्यून उपलब्धि आवश्यकता का परिणाम होता है – अनावश्यक जोखिम लेने की प्रवृत्ति, नियंत्रण करने के प्रयास के बजाय संयोग में रुचि, योग्यता की तुलना में मित्रता को अधिक महत्त्व और सक्रियता तथा नए कार्य के आरंभ में रुचि न लेने की प्रवृत्ति। इसी तरह विस्तार की न्यून आवश्यकता दूसरों के प्रति सम्मान दिखाने, उनमें विश्वास अथवा निष्ठा रखने और उनसे सहयोग लेने या देने में कमी को बढ़ावा देती है। उच्च परनिर्भरता की आवश्यकता के फलस्वरूप नए कार्य शुरू करने की इच्छा के अभाव, पलायन व्यवहार, विफलता का भय, बड़ों से लाभान्वित होने के प्रयास, अति-अनुरूपता और अति-निर्भरता, आदि उत्पन्न होते हैं।

अभिप्रेरणा के उपयुक्त संरूप उपयुक्त प्रशिक्षण द्वारा प्राप्त किए जा सकते हैं किंतु ऐसा करते समय अपेक्षित भौतिक लाभ की स्पष्ट व्यवस्था आवश्यक होती है, तभी अभिप्रेरणा में आए परिवर्तन स्थायी हो पाते हैं। आर्थिक अवसर बढ़ाने, अस्पृश्यता को समाप्त करने और सेवाओं में आरक्षण व्यवस्था आदि के लिए किए गए संवैधानिक प्रावधानों द्वारा लोगों की प्रत्याशाओं में परिवर्तन लाने का प्रयास किया गया है। यह लंबे समय से वंचित लोगों; जैसे – अनुसूचित जाति व जनजाति तथा पिछड़े वर्ग के लोगों में समाज में ऊपर उठने की प्रवृत्ति और नई प्रत्याशाओं को जगाने में सहायक हुआ है।

आपने अब तक पढ़ा

एक विकासशील देश के रूप में भारत के सामने जनकल्याण और सामाजिक न्याय उपलब्ध कराने की बड़ी चुनौती उपस्थित है। भारत को अनेक सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। सामाजिक समस्या वह है जो समाज के बहुत बड़े भाग को प्रभावित करती है। यह प्रत्यक्ष या प्रच्छन्न हो सकती है। प्रत्यक्ष समस्या स्पष्ट रूप से सामने उपस्थित रहती है जबकि प्रच्छन्न समस्या अधिकांश लोगों की जानकारी में ही नहीं होती। ये समस्याएं समय के साथ परिवर्तित होती रहती हैं।

सामाजिक समस्याएं प्राथमिक, द्वितीयक और तृतीयक श्रेणियों के रूप में वर्गीकृत की जा सकती हैं। प्राथमिक व द्वितीय समस्याओं को तथा दोनों मिलकर तृतीयक समस्याओं को जन्म देती हैं। सामाजिक समस्याओं की व्याख्या प्रकार्यात्मक, मानकपरक, वस्तुनिष्ठ और आत्मनिष्ठ, जैसी अनेक दृष्टियों से की जा सकती है।

आज की सबसे ज्वलंत समस्या गरीबी और सामाजिक असुविधा है। निर्धनता को कई तरह से परिभाषित तथा मूल्यांकित किया गया है। इनमें से प्रत्येक में गरीब तथा जो गरीब नहीं है, इन दोनों के बीच भेद करने के लिए अलग-अलग मार्ग अपनाए गए हैं। मनोवैज्ञानिकों ने इस संबंध में सामाजिक हीनता और अभावों के अनुभव पर विशेष ध्यान दिया है। यह अनुभव उस वंचन का परिणाम होता है जिससे व्यक्ति किसी समूह विशेष से जुड़ा होने के कारण पीड़ित होता है। गरीबी एक आर्थिक अवधारणा है। इसका तात्पर्य संसाधनों की कमी या संसाधनों के होते हुए भी उन तक न पहुंच पाना या उनका उपयोग न कर पाना है। गरीबी तथा सामाजिक असुविधा के कारण के रूप में व्यक्ति की विशेषताओं, सांस्कृतिक विशेषताओं और सामाजिक संरचना को प्रस्तुत किया जाता है। पारीक ने गरीबी को गरीबी की प्रेरणा तथा समाजीकरण के साथ संबंधित बताया है जिसके कारण असहायता का भाव उत्पन्न होता है।

आपने क्या सीखा I

1. *लोग सामाजिक समस्या को अनदेखा भी कर सकते हैं।* सही/गलत
2. *गंदी बस्ती प्राथमिक सामाजिक समस्या का एक उदाहरण है।* सही/गलत
3. *प्रकार्यात्मक परिप्रेक्ष्य के अनुसार सामाजिक समस्या वह है जिसमें समाज की मुख्य धारा के मानकों का उल्लंघन होता है।* सही/गलत
4. *सामाजिक समस्याएं एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं और एक-दूसरे को पुनर्बलित करती हैं।* सही/गलत
5. *गरीब व्यक्ति स्वयं अपनी गरीबी का कारण होता है।* सही/गलत
6. *गरीबी के परिणाम व्यक्ति को और गरीब बनाते हैं।* सही/गलत

गरीबी और सामाजिक असुविधा के परिणाम

भारत के शोधकर्ताओं ने जाति, आय, क्षेत्र, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और गरीबी, वंचन, तथा सामाजिक असुविधा जैसे उपसांस्कृतिक आयामों के आधार पर वर्गीकरण करके विभिन्न समूहों से प्रतिदर्श लेकर अनेक अध्ययन किए

हैं। इस अध्ययनों में भिन्न-भिन्न समूहों के लोगों की संज्ञानात्मक और बौद्धिक क्षमता, प्रेरणा के स्वरूप, व्यक्तित्व, स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि इत्यादि का मापन किया गया है। अध्ययनों से इस क्षेत्र की जो प्रमुख प्रवृत्तियां उभर कर सामने आई हैं, वे निम्नलिखित हैं :

- कुपोषण और पोषाहार के अभाव से शारीरिक विकास बाधित होता है तथा मनोवैज्ञानिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कुपोषण के शिकार बच्चों में उदासीनता और पलायन की प्रवृत्ति पाई गई है। वंचित तथा सामाजिक दृष्टि से असुविधाग्रस्त समूह के लोगों में जिज्ञासा की कमी, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का अभाव और सीखने में कठिनाई सामान्य रूप से पाई जाती है।
- गरीबी और सामाजिक असुविधा की परिस्थितियों में पलने वाले बच्चों में बुद्धि स्तर, प्रात्यक्षिक और संज्ञानात्मक योग्यताएं (जैसे – स्मृति, संप्रत्यय-निर्माण, भाषागत कौशल), तथा शैक्षिक उपलब्धि कम मात्रा में प्राप्त हुई। इससे ऐसा प्रतीत होता है कि वंचन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को बाधित करता है।
- आर्थिक दृष्टि से ऊपरी तबके तथा पिछड़े वर्ग के लोगों की कार्यक्षमता में अंतर आयु में वृद्धि के साथ बढ़ता जाता है। वस्तुतः छोटी आयु में दोनों वर्गों के लोग कई दृष्टियों से समान होते हैं किंतु आयु बढ़ने के साथ उनमें अंतर बढ़ने लगता है। अंतर में इस वृद्धि के कारण पिछड़े वर्ग के लोगों की शैक्षिक उपलब्धि अवरुद्ध हो जाती है। संभवतः इस समूह के छात्रों मे विद्यालय छोड़ने की इच्छा की उच्च दर का एक कारण यह भी है। कक्षा 5 तक पहुंचते-पहुंचते इनमें से 80 प्रतिशत छात्र विद्यालय छोड़ देते हैं।
- प्रतिकूल सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों में विकसित होने वाले लोगों के व्यक्तित्व में स्नायुविकृति, अंतर्मुखता, सामाजिक कुसमायोजन, अपरिपक्वता, एकाकीपन तथा पलायन की प्रवृत्तियां पायी जाती हैं। उनमें उपलब्धि अभिप्रेरणा कम मात्रा में पाई जाती है। ऐसे लोग अपने कार्य में असफलता के लिए बाहरी कारणों को उत्तरदायी ठहराते हैं। वे अपनी सफलता का कारण भी स्वयं को नहीं अपितु बाह्य परिस्थितियों को मानते हैं। वे भाग्यवादी होते हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार इन लोगों में आक्रामकता अधिक होती है और उपलब्धि अभिप्रेरणा कम मात्रा में होती है।
- गरीबी और सामाजिक असुविधा के प्रतिकूल परिणाम विभिन्न सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक कारकों द्वारा प्रभावित होते हैं।

गरीबी का उन्मूलन

यह स्पष्ट है कि गरीबी व्यक्ति तथा समाज के विकास के मार्ग में एक बड़ा अवरोध है। चूंकि गरीबी के प्रभाव अत्यंत प्रतिकूल होते हैं इसलिए इसके उन्मूलन के उपाय किए जाने को प्राथमिकता देना आवश्यक है। हमारे देश ने इस समस्या के भयावह रूप को समझा है और गरीबी तथा गरीबों की समस्याओं को समाप्त करके उन्हें मुख्यधारा में लाने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। ये प्रयास कई तरह के हैं। इनमें से कुछ सरकारी स्तर पर तो कुछ गैर-सरकारी संगठनों या अन्य संगठनों और व्यक्तियों द्वारा किए जा रहे हैं। पंचवर्षीय योजनाओं में लोगों को गरीबी के शिकंजे से निकालने के लिए सरकारी तथा गैर-सरकारी दोनों स्तरों पर प्रयास किए गए हैं। 9वीं पंचवर्षीय योजना में गरीबी हटाने, रोजगार बढ़ाने और मूलभूत सेवाओं के विस्तार पर प्रमुखता से ध्यान दिया गया है। गरीबी हटाने के कार्यक्रम तीन प्रकार के हैं: **भूमि सुधार, संपत्ति का प्रावधान** और **आय तथा उपभोग सामर्थ्य में वृद्धि के कार्यक्रम**। विनोबा भावे का भूदान आंदोलन सीमांत लोगों की सहायता के लिए एक गैर-सरकारी आंदोलन था। इन सब प्रयासों में कुछ सफलता तो मिली है किंतु अभी भी इसके लिए बहुत कुछ किए जाने की आवश्यकता है। ऐसे कुछ प्रयासों का उल्लेख बॉक्स 10.2 में किया गया है। आप अवश्य ही इन्हें जानना चाहेंगे।

गरीबी उन्मूलन के विभिन्न प्रयासों के विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि इन प्रयासों के अच्छे परिणाम तभी मिल सकते हैं जब ये निम्नलिखित तथ्यों पर आधारित हों :

- निरंतर अधिक सहयोग देते रहने से लोगों में परनिर्भरता की प्रवृत्ति बढ़ती है। सहयोग इस प्रकार दिया जाना चाहिए कि लोग अपने क्रियाकलापों के लिए स्वयं को उत्तरदायी तथा सक्षम मानें और उन्हें अपने उपयुक्त होने का अनुभव हो। लोगों की सक्रिय सहभागिता हो और उनमें नए विचार पैदा हों। गरीबी के उन्मूलन हेतु सहयोग देने का उपाय गरीब को निर्भर न बनाकर स्वायत्त बनाने वाला होना चाहिए। जब लोगों को मिलने वाली सहायता लोगों में नवीन प्रयास या विचार उत्पन्न करने में सक्षम होती है तो

बॉक्स 10.2 **गरीबी उन्मूलन के उपाय**

गरीबों को आर्थिक सहयोग देने और उन्हें सशक्त बनाने के लिए सरकारी स्तर पर अनेक प्रयास हो रहे हैं। उनमें से स्व-रोजगार के लिए युवाओं को प्रशिक्षण (TRYSEM), एकीकृत ग्रामीण विकास प्रोग्राम (IRDP), ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं तथा बच्चों का विकास (DWACRA) को संयुक्त रूप से स्वर्णजयंती ग्राम स्वरोजगार योजना (SGSY) के अंतर्गत रखा गया है। सरकारी प्रयासों के कुछ अन्य उदाहरण हैं: ग्रामीण भूमिहीन रोजगार गारंटी प्रोग्राम (RLEGP), जवाहर ग्राम समृद्धि योजना, संपूर्ण ग्रामीण रोजगार योजना, राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम, प्रधानमंत्री ग्रामोदय योजना, स्वर्ण-जयंती शहरी रोजगार योजना, इंदिरा आवास योजना, कार्य के बदले अनाज योजना, अन्नपूर्णा, और शिक्षा सहयोग योजना।

***संरक्षणात्मक प्रावधानों**, जिसमें सामाजिक-असुविधा के शिकार लोगों के लिए शिक्षण संस्थाओं, रोजगार इत्यादि के क्षेत्र में आरक्षण व्यवस्था और ऐसे समूहों के लोगों को अतिरिक्त सहयोग के प्रावधान सम्मिलित हैं। प्रयासों से इन्हें आगे बढ़ने के अवसर मिले हैं।*

इस क्षेत्र में गैर सरकारी संगठनों (NGOs) द्वारा सामुदायिक स्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं। उदाहरण के लिए, दिल्ली की संस्था 'बटरफ्लाईज' गरीबी या अन्य दृष्टियों से पीड़ित बच्चों की देखभाल करती है। पुणे की संस्था ज्ञान-प्रबोधिनी गरीब परिवारों के युवकों को सर्वांगीण विकास के अवसर प्रदान करती है। बॉस्को (BOSCO), जो कोचीन की संस्था है, गली-कूचे के बच्चों को समाज से जोड़ने में लगी है। पांडुरंग शास्त्री अठवाले के नेतृत्व में स्वाध्याय आंदोलन गरीबों को सामुदायिक सहभागिता, आध्यात्मिक विकास तथा रचनात्मक क्रियाकलापों की ओर उन्मुख कर रहा है। सुलभ ने सफाई कर्मियों की सहायता और वातावरण शुद्ध करने का बीड़ा उठाया है।

अनेक शोधकर्ताओं तथा संस्थाओं ने मनोवैज्ञानिक प्रयास किए हैं। ये प्रयास इस मान्यता पर आधारित हैं कि बच्चे का प्रारंभिक अनुभव मानव के रूप में उसके विकास को दिशा देता है। इसमें गरीबी की पृष्ठभूमि में रहने वाले लोगों की उन संज्ञानात्मक, प्रेरणात्मक तथा व्यवहार संबंधी क्षमताओं और कौशलों को बढ़ाने एवं सशक्त करने पर बल दिया जाता है, जो प्रभावशाली ढंग से जीवन निर्वाह की दृष्टि से आवश्यक हैं।

इस सहायता का प्रभाव अपेक्षाकृत स्थायी होता है। यदि सहयोग प्रदान करने की ये योजनाएं गरीबों में उत्साह नहीं जगा पातीं हैं तब इनसे मानसिक रूप पर निर्भरता बढ़ती है।

- व्यक्ति के स्तर पर मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप की योजना सामाजिक संदर्भ को ध्यान में रखकर बनाई जानी चाहिए जबकि समुदाय के स्तर पर सामाजिक हस्तक्षेप व्यक्ति तथा समूह दोनों को ध्यान में रखकर मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं द्वारा किया जाना चाहिए। व्यक्ति विशेष को सहयोग देने के साथ ही विद्यालयीय क्रियाकलापों में समृद्धि लाने वाले परिवर्तन किए जाने चाहिए तथा समूह के स्तर पर आर्थिक सहयोग भी दिया जाना चाहिए। विकास कार्यक्रमों को बनाने में समुदाय की सहभागिता होनी चाहिए। ऐसा करने पर इससे समुदाय के सभी सदस्य इन कार्यक्रमों को सफल बनाने के लिए पूरे मनोयोग से प्रयास करते हैं।
- व्यक्ति तथा समुदाय की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया में परिवर्तन लाए बिना संरचना के स्तर पर होने वाला परिवर्तन थोड़े समय के लिए लाभकारी प्रतीत हो सकता है किंतु इसका तात्पर्य यह नहीं है कि गरीबी की परिस्थिति से जुड़ी आंतरिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को सूक्ष्म दृष्टिकोण से समझ लेना गरीबी उन्मूलन की दृष्टि से पर्याप्त होगा। अतएव, हमें व्यक्ति, समुदाय तथा समूह-तीनों के स्तर पर बहुआयामी कार्यक्रम बनाना होगा।

क्रियाकलाप 10.3

गरीबी की दशा में जीवन का निरीक्षण

गरीब व्यक्तियों से मिलिए तथा उनसे उनके दैनिक क्रियाकलापों, उनकी समस्याओं और उनकी दृष्टि से उनकी वर्तमान परिस्थिति के लिए उत्तरदायी कारकों के बारे में पूछिए। प्राप्त उत्तरों की सहायता से गरीबों के जीवन का विवरण तैयार कीजिए।

अब उनमें से दो पर विचार कर यह बतलाइए कि वे दोनों व्यक्ति गरीब हैं – यह आपने किन मानदंडों के आधार पर तय किया?

अपने परिणामों पर सहपाठियों और शिक्षक के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

आपने अब तक पढ़ा

गरीबी और सामाजिक असुविधा का व्यक्ति तथा समाज दोनों पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। इनसे गरीबों के

अधिकतम विकास का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है और ये समाज की मुख्य धारा से कट जाते हैं। अध्ययनों में विकास के सभी क्षेत्रों पर गरीबी के प्रतिकूल प्रभाव पाए गए हैं। गरीबी के कारण होने वाले आंशिक पोषण या कुपोषण से मस्तिष्क तथा शारीरिक विकास के अन्य पक्षों में रुकावट आती है। गरीब घरों के बच्चे अमीर घरों के बच्चों से संज्ञानात्मक विकास के मापकों पर पिछड़े पाए गए हैं। इससे संचयी कमी (Cumulative Deficit) का पता चलता है। ऐसे बच्चों में निम्न स्तर की क्षमता, निम्न प्रेरणा तथा विकास और वृद्धि हेतु समाधान की शैलियों का अभाव पाया जाता है। अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ है कि इन बच्चों का विकास घरेलू तथा विद्यालय के परिवेश से सहयोग न मिल पाने के कारण भी अवरुद्ध होता है। अपवादस्वरूप कुछ ऐसे बच्चों के उदाहरण मिलते हैं, जो अत्यंत प्रतिकूल परिस्थिति में भी उच्च स्तर का विकास करने में सफल होते हैं। ये कीचड़ में उपजे कमल जैसे होते हैं।

गरीबी उन्मूलन पर अनेक पक्षों का ध्यान आकृष्ट हुआ है। भूमि सुधार, संपत्ति के प्रावधान, आय और उपभोग-क्षमता हेतु सहायता के माध्यम से गरीबों की दशा में सुधार के लिए कई तरह की योजनाएं बनाई गई हैं। समुदायों पर केंद्रित कुछ मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप भी किए गए हैं। इस तरह के उपायों को लागू करते समय इस बात पर सदैव ध्यान देना जाना चाहिए कि कहीं इनसे गरीबों में परनिर्भरता की प्रवृत्ति न बढ़े। ये उपाय तभी सफल हो सकते हैं जब इनमें व्यक्ति, समूह और समुदाय तीनों की संयुक्त भूमिका हो।

आपने क्या सीखा II

1. *कुपोषित बच्चों के सामाजिक या सहयोगी होने की संभावना अधिक होती है।* *सही/गलत*
2. *सामाजिक असुविधाग्रस्त बच्चों का संज्ञानात्मक और प्रत्यक्षपरक निष्पादन संपन्न घरों के बच्चों की तुलना में खराब होता है।* *सही/गलत*
3. *संचयी कमी का तात्पर्य यह है कि विपन्न तथा समृद्ध घरों के बच्चों के निष्पादन में अंतर आयु-वृद्धि के साथ बढ़ता जाता है।* *सही/गलत*
4. *सामान्यत: गरीब घर के बच्चे समृद्ध बच्चों की तुलना में अपनी विद्यालयीय शिक्षा जारी रखने के लिए अधिक प्रेरित रहते हैं।* *सही/गलत*
5. *सामाजिक असुविधाग्रस्त लोग सफलताओं के लिए स्वयं को और विफलताओं के लिए बाहरी कारकों को उत्तरदायी ठहराते हैं।* *सही/गलत*
6. *सामाजिक असुविधाग्रस्त समूह में अंतर्मुखता तथा अलगाव जैसी व्यक्तित्व विशेषताएं पायी जाती हैं।* *सही/गलत*
7. *व्यक्ति के स्तर पर गरीबी हटाने के प्रयास तभी सफल हो सकते हैं जब इनके साथ सामाजिक संरचना में बदलाव की कोशिश भी की जाए।* *सही/गलत*

राष्ट्रीय एकता की चुनौतियां

भारत में अनेक प्रजातियों एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों के लोग रहते हैं। उनमें धर्म, भाषा और रीति-रिवाज को लेकर पर्याप्त विविधता पाई जाती है। इस विविधता की जड़ें हमारे इतिहास में मौजूद हैं। आज भारतवर्ष विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है जो जाति, धर्म, भाषा इत्यादि के आधार पर बने अनेक सामाजिक वर्गों के लोगों की आकांक्षाओं की अभिव्यक्ति है। इसका भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के लोगों से संपर्क बना। ऐसे संपर्कों ने हमारे देश की सांस्कृतिक विरासत को प्रभावित और समृद्ध किया है। भारतीय संगीत, नृत्य, सामाजिक कर्मकांड और प्रथाएं, साहित्य तथा वास्तुशास्त्र में परिवर्तन तथा समावेश की प्रवृत्तियां स्पष्ट रूप से दिखती हैं। भिन्न संस्कृतियों के साथ संपर्क के कारण भारतीय संस्कृति में अनेक नवाचार शामिल हुए हैं। उदाहरणार्थ, क्या कोई हिंदी काव्य-क्षेत्र में जायसी, रहीम, अमीर खुसरो तथा रसखान के योगदान को भूल सकता है? इसी प्रकार, कौन अलाउद्दीन खां, बिस्मिल्ला खां, अल्लारक्खा, उस्ताद अमजद अली खां और आधुनिक समय में ए.आर. रहमान के बिना भारतीय संगीत की कल्पना कर सकता है? इन सभी कलाकारों को समूचे भारतीय समाज ने उनकी जाति, वंश, या धर्म पर ध्यान न देते हुए भरपूर सम्मान दिया है।

भारतीय समाज में विविधता ने भारत के सामाजिक ताने-बाने को एक अनोखा आकार या स्वरूप दिया है। जाति, धर्म, संस्कृति पर आधारित विविध समूहों और समुदायों को संबंधों के एक सूत्र में पिरोकर एक राष्ट्र का स्वरूप देना एक बड़ी चुनौती सिद्ध हुआ है। स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान राष्ट्रीयता की भावना से ओतप्रोत लोग आपसी भिन्नता को भूलकर अपने देश को मुक्त कराने के महान उद्देश्य के लिए अपने जीवन को भी दांव पर लगा बैठे थे।

स्वतंत्रता के बाद एक नया युग शुरू हुआ। विश्व की सर्वाधिक जनसख्या वाले देशों में से एक देश के रूप में भारत के सम्मुख आधारभूत ढांचा विकसित करने की एक बड़ी चुनौती थी। पंचवर्षीय योजनाओं तथा अन्य उपायों से देश को शक्तिशाली बनाने के प्रयास शुरू किए गए। आज अन्न-उत्पादन, शिक्षा-प्रसार, विज्ञान और तकनीकी विकास तथा प्रजातांत्रिक संस्थाओं के सुदृढ़ीकरण के क्षेत्रों में देश की उपलब्धियां उल्लेखनीय हैं। आधुनिकीकरण और नगरीकरण की प्रवृत्तियों ने विभिन्न समुदायों के बीच अंतरों तथा सामाजिक दूरियों को कम करने में सहयोग दिया है।

अस्मिता की रचना: केंद्रीय प्रश्न

भारतीय सामाजिक जीवन में विविधता तथा बहुलता की पैठ अत्यंत गहरी है और यह स्थिति भविष्य में भी बनी रहेगी। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इस स्थिति में अपनी अस्मिता या पहचान (Identity) के मुद्दे पर ध्यान देने की चुनौती उपस्थित होती है। अस्मिता के निर्माण से किसी समूह को उसका निजी और दूसरों से भिन्न स्वरूप मिलता है। दूसरे समूहों के साथ संपर्क अस्मिता के निर्माण के लिए महत्त्वपूर्ण है। अस्मिता निर्धारण के क्रम में समूह की परिधि को बढ़ाना या घटाना दोनों ही संभव हैं। पहचान बनाने के क्रम में लोग अपने समूह (निज समूह) को दूसरे समूहों (पर समूह) से पृथक् करते हैं। अस्मिता का निर्माण तथा इसका दूसरों से भिन्न अस्तित्व व्यापक सामाजिक परिस्थितियों पर निर्भर करता है। जब ये परिस्थितियां लोगों में सहकार और सहयोग के संबंधों को बढ़ावा देने वाली होती हैं तब अस्मिता निर्माण उस परिस्थिति से भिन्न प्रकार का होगा जिसमें संसाधन सीमित होते हैं और लोगों में कुंठा अधिक मात्रा में होती है। इससे अंतर्सामूहिक संघर्ष का जन्म होता है।

अंत: सामूहिक संबंध परस्पर सहयोग पर आधारित हो सकते हैं या प्रतिस्पद्र्धात्मक हो सकते हैं। सहयोग पर आधारित संबंध तब बनता है जब समाज में उपलब्ध संसाधन और लक्ष्यों में सबकी साझेदारी और लगाव होता है। इसके विपरीत जब लक्ष्य और संसाधनों में साझेदारी नहीं होती तब प्रतिस्पर्धा पर आधारित संबंध विकसित होता है। उच्च स्तर पर साझेदारी का अवसर देने वाले लक्ष्य (Super ordinate goals) की व्यवस्था से भी सहयोग पर आधारित संबंध बन सकता है। **पारीक** का कहना है कि इसके अतिरिक्त मिलकर कार्य करने के लिए आवश्यक पारस्परिक संबंध के निर्माण के लिए निम्नलिखित शर्तें आवश्यक हैं।

1. सभी समूहों को ऐसा लगना चाहिए कि समाज में प्रत्येक की शक्ति एकसमान है।
2. समूहों के बीच पारस्परिक विश्वास का भाव एक निश्चित मात्रा में अवश्य होना चाहिए।
3. निरंतर संचार करने के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।
4. समाज में एक सामान्य सांस्कृतिक दृष्टिकोण विद्यमान होना चाहिए। यह समाज के अन्य समूहों के प्रति सामान्य अभिवृत्ति को विकसित करने में सहायक होता है और इससे सहयोग पर आधृत संबंध का बनना सरल होता है।

भारतीय समाज में भिन्न-भिन्न प्रकार के अनेक समूहों की उपस्थिति लंबे समय से रही है। भारतीय संस्कृति नए विचारों और नई प्रवृत्तियों को सदैव खुले दृष्टिकोण से अपनाती रही है। बाहर से आने वाले सांस्कृतिक प्रभावों का हमारी संस्कृति के साथ संश्लेषण भी हुआ है। इसी के साथ कुछ ऐसी नकारात्मक शक्तियां भी प्रभावी हुई हैं जिन्होंने असहिष्णुता, संघर्ष, पूर्वाग्रह और भेदभाव की प्रवृत्तियों को जन्म दिया है। **पारीक** ने इस संदर्भ में महत्त्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारकों को इस प्रकार प्रस्तुत किया है:

1. **परनिर्भरता :** इससे दुराव का भाव, असफलता का अत्यधिक भय, अति अनुरूपता और लोगों से अपने लिए लाभ उठाने की प्रवृत्ति पैदा होती है।
2. **जातिवाद :** जातिवाद वह प्रवृत्ति है जिसमें विभिन्न जाति समूहों को छोटे-बड़े होने (कथित श्रेष्ठता) के आधार पर शृंखलाबद्ध किया जाता है। इसके फलस्वरूप इन समूहों में समानता पर आधारित संबंधों का विकास कठिन हो जाता है।
3. **भाग्यवाद :** भाग्यवाद वह विश्वास है जिसमें यह माना जाता है कि जो कुछ होगा वह पूर्वनिर्धारित है और जो हो रहा है वह व्यक्ति के अपने नियंत्रण में नहीं है।
4. **असंलग्नता और अप्रतिबद्धता :** यह समस्या से बचने या दूर भागने और मुद्दों का सामना न करने की प्रवृत्ति है।

समग्र रूप में ये सभी कारक पूर्वाग्रह के फैलने में सहायक होते हैं और कुछ समूहों के शोषण की प्रवृत्ति को बढ़ाते हैं। फलस्वरूप शोषण की परिस्थितियों को

सहने और उनमें रहने की प्रवृत्ति को बल मिलता है। ऐसी प्रवृत्तियों ने विभिन्न सामाजिक समूहों के बीच भेदभाव वाले संबंधों को बनाए रखने में सहायता पहुंचाई है।

बहुलतावाद की चुनौतियां

भारतीय समाज एक बहुलतावादी समाज है जिसमें अनेक समूह एक साथ रहते हैं। बहुलतावाद की सफलता तीन कारकों पर निर्भर करती है। ये हैं : विविध समूहों की अस्मिता या पहचान, एक-दूसरे के साथ संबंधों की दृष्टि से इन समूहों का स्थान, और संबंधित समूहों में पारस्परिक संबंधों का स्वरूप।

प्रजातांत्रिक व्यवस्था में भारतीय समाज को परस्परपूरक बहुलतावाद के लक्ष्य को पाने का प्रयास करना होगा। यह परिस्थिति बहुत कुछ आर्केस्ट्रा जैसी है जिसमें भांति-भांति के वाद्‌य यंत्र एक साथ लयबद्‌ध होकर बजते हैं। प्रत्येक वाद्‌य यंत्र की अपनी पहचान बनी होती है और उसका अपना योगदान रहता है, परंतु उनसे ऐसा संगीत पैदा होता है जो प्रत्येक के अपने अलग के स्वतंत्र योगदान से भिन्न होता है। भारतीय संदर्भ में ऐसी स्थिति प्राप्त करने के लिए हमें अपनी सांस्कृतिक परंपराओं को सशक्त बनाना होगा, और नकारात्मक शक्तियों पर नियंत्रण करके बहुलतावाद के विविध पक्षों को पुष्ट करना होगा। निम्नलिखित चरण इस लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक हो सकते हैं:

1. **अस्मिता का पोषण :** समूहों को अपनी विशिष्ट पहचान बनाए रखने के लिए प्रेरित करने से समूहों में एक प्रकार के गौरव का भाव पैदा होता है। विभिन्न समूहों में एक-दूसरे से सीखने और अन्य समूह के लोगों को स्वीकृत करने की प्रवृत्ति इस दृष्टि से प्रासंगिक है।
2. **समान महत्त्व का स्थान देना :** विभिन्न समूहों को समान स्तर तक लाने में आरक्षण की व्यवस्था तथा नियमों और कानूनों के प्रभावी उपयोग जैसे उपायों का सहयोग लिया जा सकता है।
3. **सहयोग आधारित संबंध :** समूहों में संचार की व्यवस्था तथा विश्वास बनाकर और किसी व्यापक साझे के लक्ष्य (Super ordinate goal) जिसमें सबका योगदान हो, को निर्धारित करके इस तरह का संबंध विकसित किया जा सकता है। प्रत्येक समूह के प्रति आदर भाव और समाज में इनके योगदान का आकलन इस संबंध में उपयोगी सिद्‌ध होता है।

चुनौतियों का सामना : आवश्यक कदम

'राष्ट्र' की अवधारणा एक मनोवैज्ञानिक विचार है। यह विविधताओं से ऊपर उठ कर एक इकाई से जुड़े होने का भाव है। राष्ट्रीय अस्मिता किसी राष्ट्र की प्रमुख विशेषताओं का समुच्चय है। इसके अंतर्गत ऐसी सामाजिक-राजनीतिक और आर्थिक संस्थाओं का मानसिक रूप से एक सूत्र में आबद्‌ध होना शामिल है, जो राष्ट्र को विशिष्ट पहचान प्रदान करता है। भारतीय संदर्भ में अवसरों की समानता, सामासिक स्वभाव (Composite character), पंथ निरपेक्षता (Secularism) और राष्ट्र के साथ तादात्मीकरण इसकी महत्त्वपूर्ण विशेषताएं हैं। इतिहास, संस्कृति तथा जनता के भारतीय संविधान में उल्लिखित लक्ष्यों और उद्‌देश्यों के साथ प्रतिबद्‌धता से इस राष्ट्रीय अस्मिता या पहचान को प्रासंगिकता प्राप्त होती है।

राष्ट्रीय पहचान को दृढ़ करने के लिए कुछ प्रमुख उपाय निम्नलिखित हैं :

- विविध अवसरों पर भिन्न-भिन्न समूहों और समुदायों के बीच पारस्परिक संपर्क का अवसर राष्ट्रीय एकीकरण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। एक-दूसरे के साथ सुख-दुख बांटने से एकीकरण का भाव बढ़ता है। व्यक्तियों में पारस्परिक संपर्क बढ़ने से एक-दूसरे के प्रति निराधार रूढ़ियां समाप्त होती हैं जिससे सामाजिक सहिष्णुता में वृद्‌धि होती है।
- विभिन्न समूहों के बीच संवाद के अवसर बढ़ाने से आपसी अविश्वास और त्रुटिपूर्ण प्रत्यक्षीकरण को सुधारने में मदद मिल सकती है। इससे एक दूसरे के प्रति आदर की अभिवृत्ति विकसित होने में सहायता मिलेगी। यह सही अर्थों में आदर्श नागरिकों वाले समाज को बनाने एवं प्रजातांत्रिक शासन व्यवस्था को मजबूत करने की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण कदम है।
- अभिवृत्तियों और मूल्यों के विकास हेतु समाजीकरण की प्रक्रिया महत्त्वपूर्ण है। पूर्व-बाल्यावस्था से ही अभिवृत्तियों का निर्माण होने लगता है। अतएव माता-पिता का यह विशेष कर्तव्य है कि वे बच्चों में दूसरे समूहों के प्रति और संपूर्ण राष्ट्र के प्रति सकारात्मक अभिवृत्तियों के विकास में सहयोगी बनें।
- समाज में नीतियों और कार्यक्रमों के बनाने तथा क्रियान्वयन में वंचित तथा कमजोर वर्गों के लोगों को सम्मिलित किया जाना चाहिए। इससे वे स्वयं को

शक्तिसंपन्न अनुभव करेंगे। यह राष्ट्रीय एकता में सहायक होगा।

जैसा कि **आलपोर्ट** का कहना है, अंतत: अंतर्सामूहिक तनाव की समस्या का कोई समाधान नहीं है सिवाय इसके कि समाज में अच्छे परोपकारी प्रवृत्ति के ऐसे लोगों की संख्या बढ़ाने का प्रयास किया जाए जो दूसरों की बदौलत अपनी सुरक्षा और स्वार्थों तक ही सीमित न हों बल्कि समूह में अन्य सदस्यों के साथ सबके हित के लिए प्रयास करें। वे विशेषताएं जो परोपकारी और शांतिप्रिय लोगों की पहचान कराती हैं, संस्कृति-सापेक्ष होती हैं। इस संदर्भ में अहिंसा की अवधारणा का वर्णन प्रासंगिक है। हमें अहिंसा को एक मूल्य के रूप में अर्जित कर अपने दैनिक जीवन में इसका अभ्यास करना चाहिए। महात्मा गांधी ने अहिंसा का न केवल प्रचार-प्रसार किया अपितु इसे अपने जीवन में वास्तविक व्यवहार या आचरण में उतारा भी। यदि आप अहिंसा और सत्य के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं तो आपके लिए बॉक्स 10.3 का अध्ययन उपयोगी होगा।

क्रियाकलाप 10.4

राष्ट्रीय एकता को समझना

किन्हीं दो समुदायों को चुनिए और इन समुदायों के लोगों के कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों के बारे में विश्वसनीय स्रोतों (जैसे-जानकार लोगों) से सूचनाएं प्राप्त कीजिए।

तत्पश्चात् इनके आधार पर दोनों समुदायों में समानता और असमानता ज्ञात कीजिए।

इससे प्राप्त जानकारी सहपाठियों तथा अपने शिक्षक के बीच प्रस्तुत कीजिए और परस्पर विचार-विमर्श कीजिए।

आपने अब तक पढ़ा

भारतीय समाज बहुजातीय है तथा इसमें भिन्न-भिन्न भाषा, धर्म और रीति-रिवाजों के लोगों के अनेक समूह रहते हैं। स्वतंत्रता-संग्राम के दौरान संपूर्ण देश को एकता के सूत्र में बाँधने वाला एक परम लक्ष्य था।

हमारे देश में समूहों और समुदायों में विविधता मौजूद होने की वास्तविकता को स्वीकार किया जाना चाहिए। इसलिए आपसी समझ और सहयोग का विकास आवश्यक हो जाता है। ऐसा समूहों और समुदायों में अंत:क्रिया तथा बातचीत के अवसर बढ़ाकर, माता-पिता द्वारा बच्चों के अच्छे समाजीकरण, कार्यक्रमों के निर्माण तथा क्रियान्वयन के साथ अधिक से अधिक लोगों को जोड़कर, सभी धर्मों के बारे में समझ को बढ़ाकर, और सामाजिक गतिशीलता तथा स्वायत्तता का विकास करने पर संभव

बॉक्स 10.3 **अहिंसा क्यों प्रभावी होती है?**

अहिंसा के संबंध में महात्मा गांधी के विचार: *अहिंसा सर्वोच्च स्तर की एक सक्रिय शक्ति है। यह आत्मा की शक्ति या कहें तो हमारे भीतर स्थित परमात्मा की शक्ति है। अधूरे व्यक्ति इस तत्त्व को पूर्ण रूप में ग्रहण नहीं कर सकते – वे इसके पूर्ण प्रकाश को सहन नहीं कर सकते, किंतु इसका एक लघुतम अंश भी यदि हममें सक्रिय हो जाए तो इसके आश्चर्यजनक परिणाम हो सकते हैं।*

मैं कोई भविष्यद्रष्टा नहीं हूं, मैं अपने को एक व्यावहारिक आदर्शवादी मानता हूं। अहिंसा का धर्म मात्र ऋषियों और साधुओं के लिए नहीं है बल्कि आम आदमी के लिए भी है। अहिंसा हमारी मनुष्य जाति के लिए है जबकि हिंसा पशुता है.... मानव की श्रेष्ठता की जरूरत है उच्च नियमों का अनुपालन जो आत्मिक शक्ति से जुड़े हैं। अहिंसा के लिए किसी बाहरी व्यक्ति या दूसरों से प्रशिक्षण की जरूरत नहीं होती। यह किसी को न मारने की इच्छा-प्रतिकार के रूप में भी नहीं है। यह बिना किसी बदले की भावना के मृत्यु का भी सामना कर सकने की हिम्मत है। यह ***अहिंसा*** *के बारे में कोई प्रवचन नहीं है बल्कि एक गहरी सोच और एक सार्वभौमिक नियम का कथन है। इस नियम के प्रति अविचल समर्पण होना चाहिए, किसी भी प्रकार का उकसावा सहिष्णुता पर भारी नहीं पड़ना चाहिए।*

अहिंसा *के साथ* ***सत्य*** *को जोड़कर आप संपूर्ण विश्व को अपने कदमों में झुका सकते हैं।* ***सत्याग्रह*** *कुछ और नहीं, बल्कि अपने राजनीतिक अर्थात् राष्ट्रीय जीवन में सत्य और भद्रता को सम्मिलित करना है..... अहिंसा का स्वरूप जैसा है उससे शक्ति नहीं अर्जित की जा सकती और न ही शक्ति अर्जन इसका लक्ष्य ही हो सकता है, किंतु अहिंसा बहुत कुछ कर सकती है। सरकारी तंत्र पर नियंत्रण किए बिना यह शक्ति को प्रभावी ढंग से नियंत्रित तथा निर्देशित कर सकती है। यही इसका सौंदर्य है।*

हो सकता है। इसके लिए धार्मिक सहिष्णुता और आपसी संवाद की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। इस संदर्भ में अहिंसा अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

आपने क्या सीखा III

1. *समरसता और संसक्ति सामाजिक विकास के साधन हैं।* *सही/गलत*
2. *भारतीय समाज एक समरूप समुदाय है।* *सही/गलत*
3. *आर्थिक विषमता और अस्मिता की आवश्यकता सामाजिक संघर्षों से जुड़ी हैं।* *सही/गलत*
4. *विभिन्न समूहों के बीच संपर्क बढ़ाने से समरसता पैदा होती है।* *सही/गलत*
5. *सामाजिक समरसता के लिए लोगों की सहभागिता और राजनीतिक भागेदारी आवश्यक नहीं है।* *सही/गलत*
6. *किसी भी समाज में सामाजिक संघर्ष तथा तनाव की संभावना पूरी तरह समाप्त नहीं की जा सकती।* *सही/गलत*

लिंग आधारित भेदभाव

जन्म के समय एक नवजात शिशु के पास जैविक दृष्टि से लिंग (Sex) तो होता है किंतु यौन (gender) नहीं होता जो समाजीकरण का परिणाम है। नवजात शिशु के लिंग का निर्धारण उसके कुछ शारीरिक लक्षणों पर आधारित होता है किंतु यौन-निर्धारण सामाजिक-सांस्कृतिक आधार पर निर्धारित व्यवहार, अभिवृत्ति और भावनाओं को अपनाए जाने के बाद होता है। इस प्रकार यौन एक प्राणिशास्त्रीय व्यवस्था के ऊपर सांस्कृतिक संरचना का आरोपण है। पुरुष और स्त्रियों में यौन अंग तथा इनसे संबंधित हार्मोन अलग-अलग होते हैं। विविध संस्कृतियों में यौन भेद के निरूपण के लिए बिंबों, मूल्यों, विश्वासों और प्रत्याशाओं के प्रतिमान बने होते हैं। प्रत्येक संस्कृति में स्पष्टत: परिभाषित और सामान्यत: स्वीकृत यौनभेद पर आधारित कुछ प्रतिमान पाए जाते हैं। सभी समाजों में किसी न किसी प्रकार का श्रम-विभाजन होता है। समाजीकरण के क्रम में यौनभेद का प्रशिक्षण संस्कृति की विशेषताओं के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए, खाना बनाने का कार्य प्राय: हर समाज में औरतों के जिम्मे होता है। इसी तरह बच्चों का पालन-पोषण भी महिलाओं को करना होता है। वैसे कुछ पुरुष भी महिलाओं की इन जिम्मेदारियों में हाथ बंटाते हैं।

यौन से संबंधित समाजीकरण-प्रक्रिया में भिन्नता बच्चों को वयस्क होने पर अपने लिंग के अनुरूप भूमिकाओं को अपनाने के लिए तैयार करती है। दूसरे शब्दों में, दोनों यौन के लोगों के व्यवहारों में भिन्नता समाजीकरण प्रक्रिया में भिन्नता का परिणाम होती है। परंपरागत रूप से भारत में '*अर्धनारीश्वर*' की धारणा रही है जिसमें एक ऐसे देवता की कल्पना की गई जो आधा पुरुष और आधा स्त्री था।

यौनगत भेदभाव के क्षेत्र

आधुनिक भारत में स्त्रियों के जीवन स्तर में सुधार हुआ है। यह स्तर अब वैसा नहीं है जैसे स्वतंत्रता प्राप्ति के पहले था। इसके बावजूद अभी इस क्षेत्र में काफी कुछ किया जाना शेष है जिससे दोनों यौन के लोगों को समान अवसर और सम्मानजनक जीवन मिले तथा महिलाओं को वह सम्मान मिल सके जिसकी वे हकदार हैं। भारतीय समाज में स्त्रियों की स्थिति से जुड़े मुद्दों का संबंध जाति, वर्ग, निवास क्षेत्र, परिवार की आर्थिक स्थिति, परिवार की संरचना, शिक्षा तथा उन परंपराओं से होता है जो विभिन्न उपसमूहों तथा समुदायों में प्रचलित हैं। इस कारण इस संबंध में कोई ऐसा सामान्य नियम नहीं बनाया जा सकता जो संपूर्ण भारतीय समाज के लिए ठीक हो फिर भी कुछ घटनाएं तथा परिस्थितियां समाज में स्त्रियों की स्थिति के बारे में संकेत अवश्य प्रदान करती हैं। आइए, भारतीय समाज में परिलक्षित कुछ व्यापक प्रवृत्तियों पर विचार करें।

सार्वजनिक जीवन में महिलाओं की उपस्थिति और विभिन्न प्रकार के व्यावसायिक क्षेत्रों में इनकी सहभागिता, विशेषकर ऐसे क्षेत्रों में उनका प्रवेश-जो पहले केवल पुरुषों के लिए उपयुक्त माने जाते थे (जैसे – पुलिस, सेना, इंजीनियरिंग, प्रशासन, स्वयंसेवी संगठन, न्यायपालिका और प्रबंधन के क्षेत्र) – इन सबमें महिलाओं की क्षमता परिलक्षित हुई है। इसके साथ ही महिलाओं पर अत्याचार तथा शोषण की घटनाएं भी बढ़ी हैं। दहेज के लिए वधू का जलाया जाना (दहेज से जुड़ी मृत्यु), यौन-शोषण तथा दुर्व्यवहार की घटनाएं, नौकरी-पेशे में शोषण और भेदभाव, पत्नी पर हाथ उठाने जैसी घरेलू हिंसा, लड़कियों को शिक्षा से वंचित रखना, बाल-विवाह और भ्रूण हत्या जैसी घटनाएं अभी भी समाप्त नहीं हुई हैं।

बॉक्स 10.4

लड़कियों के साथ भेदभाव

लिंग आधारित भेदभाव एक बालिका के अनुभवों में स्पष्टतः देखा जा सकता है। आनंदलक्ष्मी (1994) ने आंध्रप्रदेश, बिहार, दिल्ली, गुजरात, कर्नाटक, केरल, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा, पंजाब, राजस्थान, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से 13,200 बालिकाओं के प्रतिदर्श का अध्ययन किया। ये बालिकाएं 7 से 18 वर्ष के बीच की थीं। अध्ययन के परिणाम निम्नलिखित थे :

- *बालिका के साथ भेदभाव जन्म के पहले से ही शुरू हो जाता है। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि बालिकाओं की भ्रूण-हत्या एक आम बात हो गई है। देश के कई राज्यों में पैदा होने के बाद बालिकाओं की हत्या की दर भी ऊंची है।*
- *बच्ची के जन्म लेने के बाद उसे अनेक यौनभेद पर आधारित रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों का सामना करना होता है। उदाहरणार्थ, बालिका के पैदा होने पर सामान्यतः कोई उत्सव नहीं मनाया जाता।*
- *बालिकाएं घरेलू कामों को निबटाने अथवा अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करने के लिए घर पर रहती हैं जबकि परिवार के बालक विद्यालय भेजे जाते हैं।*
- *परिवार के सभी पुरुष-सदस्यों के भोजन के उपरांत ही लड़की को भोजन दिया जाता है।*
- *किशोरावस्था की दहलीज तक पहुंचते-पहुंचते लड़कियों के आने-जाने की स्वतंत्रता छिन जाती है और उसके शीघ्र विवाह करने की तैयारियां शुरू कर दी जाती हैं।*
- *विवाह के बाद वधू के रूप में उसे कम दहेज लाने के लिए या यदि उसे पुत्री पैदा हो जाए – तो इसके लिए लांछित या अपमानित किया जाता है।*

लड़कियां उसी सामाजिक व्यवस्था का अंग होती हैं, जो महिलाओं को शक्तिहीन तथा दूसरे दर्जे का नागरिक बनाती है। आनंदलक्ष्मी के अध्ययन में केवल 2% सूचनादाताओं ने बताया कि उनके (लड़कियों) पैदा होने पर कोई उत्सव हुआ था। 78% बालिकाओं ने मां के साथ घरेलू कार्यों में लगे रहने की बात स्वीकार की। बालिकाओं ने यह भी बताया कि वे अपना 72% समय झाड़ू-पोंछा लगाने में, 65% समय खाना पकाने में, 43% समय पानी भरने, 42% समय साफ-सफाई करने में और 33% समय बच्चों की देख-रेख में बिताती हैं।

जनसंख्या में लिंग अनुपात (पुरुषों की संख्या के अनुपात में स्त्रियों की संख्या का कम होना) और महिलाओं में साक्षरता की कम दर हमारे देश में महिलाओं की निराशाजनक स्थिति के स्पष्ट प्रमाण हैं। इस संदर्भ में और अधिक जानने के लिए आप बॉक्स 10.4 का अवलोकन कर सकते हैं।

यौन आधारित भेदभाव के कारण

आधुनिक भारतीय समाज में यौन आधारित भेदभाव के कई कारण हैं। इनमें से कुछ प्रमुख निम्नलिखित हैं।

शिक्षा का अभाव : शिक्षा सामाजिक परिवर्तन का एक प्रमुख साधन है। शिक्षा के प्रावधानों से ऊर्ध्वमुखी सामाजिक गतिशीलता आती है और नए अवसर मिलते हैं। औपचारिक शिक्षा व्यवस्था तेजी से बदलते विश्व में व्यक्ति को आवश्यक कौशलों द्वारा सशक्त करती है।

बाहरी जगत से संपर्क का अभाव : महिलाओं को घर से बाहर निकलने और बाह्य दुनिया से संपर्क के अवसर प्रायः नहीं मिलते फलतः वे परिवार में ही अपनी भूमिकाएं निभाने तक सीमित हो जाती हैं। वे घर से बाहर की दुनिया से अलग-थलग पड़ जाती हैं। महिलाओं के विकास के लिए उनमें ऐसे कौशलों और अभिवृत्तियों का विकास होना चाहिए, जो बाह्य दुनिया से जूझने में सहायक होती हैं।

पुरुषों पर निर्भरता : परंपरागत भारतीय परिवारों में महिलाओं को सदैव पुरुषों पर निर्भर रहना पड़ता है। उन्हें पुत्री, पत्नी, बहन, मां और दादी की भूमिका निभानी होती है। इन परिवारों में पीढ़ियों का अंतर महत्त्वपूर्ण है। परिवार में पिता, पति और अंततः अपने पुत्रों पर निर्भर रहना ही महिलाओं की नियति रही है।

रीति-रिवाज : पहले सामाजिक गतिशीलता कम थी और लोग अपने बाल-बच्चों के साथ एक समुदाय के रूप में रहते थे। इसमें जीवन-निर्वाह हेतु लोगों को प्राकृतिक परिस्थिति तथा अन्य स्थानीय लोगों के साथ अंतःक्रिया करते रहना पड़ता था। परिवार को आधार बनाकर त्यौहार, सामाजिक क्रियाकलाप और मनोरंजन की योजना बनाई जाती थी। महिलाएं सामाजिक संबंधों के जाल में जकड़ी रहती थीं।

बदलता परिदृश्य

कुछ समय से पाश्चात्य शिक्षा, नगरीकरण और औद्योगीकरण के प्रभाव से महिलाओं की भूमिकाओं में

परिवर्तन आया है। इसके फलस्वरूप प्राचीन और आधुनिक मूल्यों तथा प्रतिमानों में संघर्ष की जो स्थिति पैदा हुई उसमें नवीन समायोजन और आधुनिक अभिवृत्तियों का विकास अवश्य हुआ है। महिला स्वातंत्र्य आंदोलनों से भी यौन भूमिकाओं में कुछ परिवर्तन हुए हैं।

महिलाओं की सहभागिता बढ़ाने के लिए किए गए क़ानूनी प्रावधान (जैसे - पंचायती राज), महिलाओं के कल्याण के उद्देश्यों से स्थापित संस्थान और महिला सशक्तीकरण के लिए बनी योजनाओं से पहले की स्थिति में बदलाव आया है। इनसे महिलाओं की स्थिति सुधारने और समाज की मुख्यधारा में उनकी भागीदारी बढ़ाना संभव हुआ है। महिलाओं की स्थिति में सुधार के प्रयास सरकारी संस्थानों के साथ गैर-सरकारी संस्थानों ने भी किए हैं। देश के विभिन्न भागों में महिलाएं अपने अधिकारों और उत्तरदायित्वों के प्रति जागरूक हो रही हैं। उदाहरण के लिए, गुजरात में महिलाओं ने 'सेवा' (SEWA) नामक सहकारी संस्था स्थापित की है जो बहुत सफलता के साथ चल रही है।

आपने अब तक पढ़ा

महिलाओं के विरुद्ध पूर्वाग्रहों का परिणाम व्यवहार के स्तर पर यौन आधारित भेदभाव के रूप में सामने आता है। यौन भूमिकाएं प्रमुखत: सामाजिक संरचना की देन होती हैं। समाजीकरण के विभिन्न स्रोत इन भूमिकाओं को मजबूत करते हैं। समाज में महिलाओं की वास्तविक स्थिति पुरुषों की तुलना में कमजोर रही है। आज कुछ महिलाएं पारंपरिक भूमिकाओं के दायरे से बाहर आई हैं। पुरुषों के अनुपात में महिलाओं की संख्या का कम होना और महिलाओं की न्यून साक्षरता दर इसको स्पष्ट करते हैं। यौन आधारित भेदभाव के लिए उत्तरदायी कारकों में शिक्षा का अभाव, बाह्य संपर्क में कमी, पुरुषों पर निर्भरता और सामाजिक रीति-रिवाज सम्मिलित हैं। यौन आधारित भेदभाव की समाप्ति के लिए अनेक प्रयास किए जा रहे हैं। इनमें कानूनी प्रावधान, सामाजिक-समर्थन और सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाओं द्वारा संचालित कार्यक्रम सम्मिलित हैं।

क्रियाकलाप 10.5

यौन आधारित भेदभाव को समझना

एक हफ्ते के समाचारपत्र लीजिए। उनमें प्रकाशित समाचारों को पढ़िए और निम्नांकित को ज्ञात कीजिए :

- *कितने समाचार ऐसे हैं जो लिंग आधारित भेदभाव से जुड़े हैं?*
- *कितने समाचार ऐसे हैं जो महिला सशक्तीकरण, महिलाओं की स्थिति में सुधार और उन्हें नवीन भूमिकाएं और उत्तरदायित्वों को देने के बारे में हैं?*

समाचार पत्रों के इस सर्वेक्षण के आधार पर एक प्रतिवेदन तैयार कीजिए और अपने सहपाठियों तथा शिक्षक के साथ इस पर विचार-विमर्श कीजिए।

आपने क्या सीखा IV

1. *लिंग प्राणिशास्त्रीय है जबकि यौनबोध सामाजिक है।* सही/गलत
2. *लिंग-आधारित रूढ़ियां केवल भारत में पाई जाती हैं।* सही/गलत
3. *नवीनतम जनगणना के अनुसार पुरुषों की तुलना में महिलाओं में साक्षरता कम है।* सही/गलत
4. *भारत की जनसंख्या में लिंग अनुपात महिलाओं के पक्ष में है।* सही/गलत
5. *शिक्षा और नगरीकरण के प्रसार से यौन भूमिकाओं में परिवर्तन हुए हैं।* सही/गलत

जनसंख्या विस्फोट

भारत में जनसंख्या वृद्धि बहुत तीव्र दर से हुई है। वर्ष 1901 में भारत की जनसंख्या 23.8 करोड़ थी। 2001 में यह 102.7 करोड़ तक पहुंच गई, जिसमें 53.1 करोड़ पुरुष और 49.57 करोड़ महिलाएं थीं। भारत का कुल क्षेत्रफल (13.579 करोड़ वर्ग कि.मी.) विश्व के कुल क्षेत्रफल का केवल 2.4 प्रतिशत है जबकि इसे विश्व की कुल 16.7 प्रतिशत जनसंख्या का भरण-पोषण करना होता है।

जनसंख्या वृद्धि के कारण देश को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। महानगरों में भीड़-भाड़ बड़ी तेजी से बढ़ रही है। जनसंख्या वृद्धि से भुखमरी, कुपोषण, बेरोजगारी और आंशिक बेरोजगारी भी बढ़ी है। गरीबी उन्मूलन के प्रयासों में बाधा पहुंची है। सामाजिक प्रतिबल और तनाव जनसंख्या वृद्धि के साथ जुड़े हैं। बॉक्स 10.5 में इनके बारे में कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्यों को प्रस्तुत किया गया है।

बॉक्स 10.5 **भीड़ की अनुभूति और उसका परिणाम**

जनसंख्या विस्फोट का पर्यावरण और लोगों के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर व्यापक प्रभाव पड़ा है। उच्च जनसंख्या घनत्व के कारण वायु और जल-प्रदूषण तीव्र वेग से बढ़े हैं। खुले स्थान की कमी हुई है। जब जनसंख्या में वृद्धि होती है तब यह वृद्धि उसके आकार में ही नहीं होती बल्कि संसाधनों के सीमित होने और क्रमशः घटने के कारण घनत्व भी बढ़ता है। जनसंख्या घनत्व के प्रभाव के अध्ययन के प्रारंभिक प्रयास पशु-प्रयोगशालाओं में किए गए। इन अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ कि जनसंख्या घनत्व बढ़ने का शारीरिक प्रक्रियाओं और व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जनसंख्या घनत्व के दो अवयव हैं: एक निश्चित स्थान में रहने वाले लोगों की संख्या, और प्रत्येक व्यक्ति को उपलब्ध स्थान की मात्रा। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि भीड़ बढ़ने से नकारात्मक भावनाएं, प्रतिबल, चिंता और दूसरों के आवास के अतिक्रमण की प्रवृत्तियां पनपती हैं।

परिवार नियोजन द्वारा जनसंख्या वृद्धि का नियंत्रण

जनसंख्या वृद्धि के नियंत्रण हेतु परिवार नियोजन के उपायों को अपनाना आवश्यक है। भारत जैसे पारंपरिक समाज में परिवार नियोजन का कार्य चुनौतीपूर्ण सिद्ध हुआ है। यह देखा गया है कि परिवार नियोजन की सफलता सीमित रही है। इन उपायों के लोकप्रिय न होने के अनेक कारण हैं, उनमें से कुछ प्रमुख इस प्रकार हैं:

- सीमित आर्थिक सुरक्षा
- शिशु मृत्युदर की अधिकता
- स्वास्थ्य संबंधी चेतना का अभाव
- भूमि और अन्य संपत्ति के स्वामित्व के लिए लड़ाई झगड़े
- परिवार नियोजन उपायों के बारे में भ्रांतिपूर्ण धारणाएं
- धार्मिक विश्वास

लोगों को परिवार नियोजन के लिए प्रेरित करना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। सरकार ने परिवार नियोजन अपनाने को बढ़ावा देने के लिए अनेक प्रयास किए हैं। ऐसे प्रयासों में छोटे परिवार के मानदंड को अपनाने के लिए प्रोत्साहन देना सम्मिलित है। जन-संचार के साधन, विशेष रूप से टेलीविजन, परिवार नियोजन संबंधी जानकारी के प्रचार-प्रसार में उपयोगी सिद्ध हुए हैं।

क्रियाकलाप 10.6

जनसंख्या विस्फोट के संबंध में जनसामान्य की धारणा

दो युवा और दो वृद्ध व्यक्तियों से मिलिए और उनसे कहिए :

1. *निम्नलिखित की जनसंख्या (लगभग) बताइए :*
   - *विश्व*
   - *भारत*
   - *अपना प्रदेश*
   - *अपना शहर*
2. *निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिए :*
   (अ) जनसंख्या वृद्धि पर नियंत्रण कितना आवश्यक है?
   (ब) आपके विचार से इस बात की क्या संभावना है कि भारत जनसंख्या वृद्धि को रोकने में सफल हो सकेगा?
   (स) जनसंख्या विस्फोट को रोकने के लिए कौन से कदम उठाने आवश्यक हैं? अपने सहपाठियों और शिक्षक से उपरोक्त प्रश्नों से प्राप्त जानकारियों के विषय में चर्चा करें।

आपने अब तक पढ़ा

जनसंख्या में वृद्धि जन्मदर, मृत्युदर और प्रव्रजन पर निर्भर करती है। भारत में जनसंख्या वृद्धि की दर बहुत अधिक है। इससे भोजन, बेरोजगारी, स्वास्थ्य सुविधाओं। और नागरिक सुविधाओं इत्यादि से जुड़ी अनेक समस्याएं पैदा हो रही हैं। सीमित संसाधनों से इतनी बड़ी जनसंख्या का पोषण एक बड़ी चुनौती है। उच्च जनसंख्या घनत्व से भीड़ बढ़ती है जिसका मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक अंतःक्रिया के स्वरूप पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। जनसंख्या वृद्धि को रोकने के लिए परिवार नियोजन के उपायों को सफलतापूर्वक अपनाना आवश्यक है। लोगों ने ऐसे उपायों को पूरे मन से अभी भी स्वीकार नहीं किया है। इसके कई कारण बतलाए जाते हैं; जैसे – बच्चों की मृत्युदर का अधिक होना, आर्थिक सुरक्षा का अभाव और

गर्भनिरोधक साधनों के बारे में भ्रांतिपूर्ण धारणाएं। लोगों को परिवार नियोजन अपनाने के लिए समझाने के अनेक प्रयास किए जा रहे हैं।

आपने क्या सीखा V

1. *भारत में पूरी जनसंख्या के पोषण के लिए भरपूर संसाधन हैं।* *सही/गलत*
2. *जनसंख्या वृद्धि लोगों के जीवन स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।* *सही/गलत*
3. *सीमित स्थान में अधिक संख्या में लोगों के होने से भीड़ का अनुभव होता है।* *सही/गलत*
4. *जनसंख्या का उच्च घनत्व व्यक्ति के कार्य संपादन के साथ संबंधित नहीं है।* *सही/गलत*
5. *छोटी उम्र में विवाह और निरक्षरता, परिवार नियोजन अपनाए जाने के साथ ऋणात्मक रूप से संबंधित हैं।* *सही/गलत*
6. *परिवार नियोजन को अपनाना प्रभावी संचार व्यवस्था पर निर्भर करता है।* *सही/गलत*

जनसंचार माध्यम का प्रभाव और संचार क्रांति

आधुनिक जीवन में जनसंचार माध्यम प्रभावी साधन बन गए हैं। ये हमारे जीवन को अप्रत्याशित रूप से प्रभावित कर रहे हैं। संचार माध्यम हमारे सामने केवल वास्तविकता को प्रस्तुत ही नहीं करते अपितु उसे गढ़ते भी हैं। संज्ञानात्मक निवेश (Input) और जीवन के वास्तविक अनुभवों को प्रस्तुत करने के उद्देश्य से ये कई तरह के कार्य; जैसे-सूचना, शिक्षा, मनोरंजन, प्रस्तुतीकरण, वास्तविकता की रचना तथा दैनंदिन क्रियाकलापों के संगठन इत्यादि को पूरा करते हैं। संचार माध्यम हमारे विश्वास और प्रत्यक्षीकरण को कई तरह से प्रभावित करते हैं और इन्हें परिवर्तित कर सकते हैं।

संचार माध्यमों की दुनिया विविधताओं से भरी है और इसके अनेक रूप हैं। इनमें मुद्रित (Print) माध्यम, दृश्य-श्रव्य माध्यम और इलेक्ट्रॉनिक माध्यम प्रमुख हैं। इनके उदाहरण हैं : रेडियो, टीवी, समाचारपत्र, इंटरनेट इत्यादि। ये सभी हमारे विश्वासों, अभिवृत्तियों, भावनाओं और व्यवहारों में बदलाव लाते हैं। आज विश्वभर में सूचना के तीव्र, व्यापक और अविरल प्रवाह के कारण पूरा विश्व सिमट कर एक वैश्विक गांव हो गया है। भारत भी संचार माध्यम और संचार तकनीक के क्षेत्र में हो रही प्रगति के साथ-साथ आगे बढ़ने में सफल हुआ है।

आज टी.वी. लोगों के जीवन का एक महत्त्वपूर्ण और अविच्छिन्न अंग हो गया है। संचार तकनीक से देश और काल को पुनर्परिभाषित किया जा सका है। इससे दूरियां कम हुई हैं और एक स्थान से दूसरे स्थान तक सूचनाओं के पहुंचने में लगने वाला समय कम हुआ है जिसके फलस्वरूप विश्व में संपर्क करना ऐसे मुकाम पर पहुंच गया है जो पहले सोचे भी नहीं जा सकते थे। हम आज के तीव्र वेग वाले विश्व में अपने क्रियाकलापों को प्रभावी ढंग से संगठित और नियोजित करते हैं। संचार माध्यमों, से हमारे दैनंदिन जीवन की वास्तविकताओं को वैधता तथा औचित्य मिलता है। पत्र-पत्रिकाओं में छपे शब्द और टी.वी. में वास्तविक जीवन जैसे प्रस्तुतीकरण लोगों को अपने क्रियाकलापों को योजनाबद्ध करने की दृष्टि से उपयोगी सूचनाएं प्रदान करते हैं। बच्चे, प्रौढ़ और वृद्ध सभी पर इसका प्रभाव पड़ता है। संचार माध्यमों में हिंसा और सेक्स विषयों का प्रस्तुतीकरण का प्रभाव एक महत्त्वपूर्ण सामाजिक मुद्दा बन गया है। बच्चों के अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि हिंसात्मक दृश्यों को टी.वी. पर बार-बार देखने वाले बच्चों में आक्रामकता अधिक होती है। कुछ प्रायोगिक अध्ययनों में भी ऐसे ही परिणाम पाए गए हैं। प्रयोगों में यह पाया गया कि हिंसा प्रधान दृश्यों को लगातार देखने के प्रभाव दो तरह के हैं : (1) यह लोगों को क्रूरता के प्रति असंवेदनशील बनाता है, और (2) यह उनके वास्तविकता के प्रत्यक्षीकरण को दूषित करता है। संचार माध्यमों में जो कुछ भी दिखाया या बताया जाता है लोग उसका अनुकरण करते हैं।

संचार क्रांति के कुछ परिणाम

संचार तकनीक में परिवर्तन के परिणाम मानव जीवन की दृष्टि से व्यापक हैं। आइए, इसके कुछ प्रमुख परिणामों पर विचार करें।

शिक्षा : टी.वी. से दूरस्थ शिक्षा की संभावना का मार्ग प्रशस्त हुआ है। टी.वी. से प्रसारित शिक्षा सामग्री देश के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में अनेक विद्यार्थियों के लिए सुलभ हो जाती है। लोगों को अनौपचारिक और औपचारिक रूप से शिक्षित करने में संचार माध्यमों की भूमिका सार्थक सिद्ध हुई है। टी.वी. की पहुंच दूर-दराज के क्षेत्रों में

स्थित गांवों तक होती है जिससे वहां रहने वाले लोगों को कृषि या परिवार नियोजन जैसे विषयों की जानकारी देना संभव हो गया है। कंप्यूटर पर आधारित दृश्य-श्रव्य साधनों (जैसे - कॉम्पैक्ट डिस्क या पावर प्वाइंट प्रस्तुति) से संचार और प्रभावी हुआ है। इंटरनेट के माध्यम से विश्व के कोने-कोने से सूचनाओं को ढूंढ़ लेना या एकत्र करना संभव हुआ है। विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में आधुनिक उपलब्धियों से शिक्षा जगत में तीव्र परिवर्तन आए हैं।

मानवीय अभिप्रेरणा की पुनर्परिभाषा : संचार माध्यमों से लोगों के मानसिक जगत में भी अनेक परिवर्तन आए हैं। कई प्रकार की वस्तुओं तथा उपभोक्ता सामग्री तक पहुंच बढ़ाने तथा उनके बारे में सूचना देने में संचार माध्यमों ने प्रभावशाली भूमिका निभाई है। इससे उपभोक्तावाद, नई आवश्यकताओं का जन्म और विविध किस्म के उत्पादों के प्रति ललक बढ़ी है। विज्ञापनों से गलाकाट प्रतियोगिता भी शुरू हुई है। विज्ञापनों और इनमें मॉडलों के उपयोग से लोगों का सांवेगिक जीवन प्रभावित हुआ है। ये मॉडल तथा सिनेमा के पुरुष और महिला कलाकार लोगों के लिए 'भूमिका मॉडल' बन जाते हैं और लोगों के जीवन लक्ष्यों, रुचियों तथा नई पीढ़ी की अभिवृत्तियों को शक्तिशाली ढंग से प्रभावित करते हैं।

सामाजिक जीवन का पुनर्गठन : संचार तकनीक में विकास से लोगों के जीवन में क्रांति आई है। इंटरनेट का उपयोग विज्ञापन, ई-मेल करने, सिनेमा देखने, उपन्यास पढ़ने, खरीदारी करने, यात्रा के लिए टिकट बनवाने, बैंक से लेन-देन, रोजगार के लिए आवेदन करने, घर से या अन्य कहीं भी अपने कार्यालय का काम निबटाने, और लोगों से बातचीत करने में किया जाने लगा है। इससे लोगों के बीच पारस्परिक अंत:क्रिया का स्वरूप नियोजित और प्रभावित हुआ है। अब नौकरी, सामाजिक संपर्क तथा विश्राम के लिए समय पुनर्निर्धारित हो रहे हैं। विश्व भर में पारस्परिक अंत:क्रिया तथा संबंध-स्थापना में तो वृद्धि हुई है किंतु दुर्भाग्य से पड़ोसियों तथा समुदाय के अन्य लोगों के साथ अंत:क्रिया की मात्रा कम हुई है।

जन जागरूकता में वृद्धि : इलेक्ट्रॉनिक संचार माध्यमों से सूचनाओं के प्रसार की प्रक्रिया तेज हुई है। इससे लोगों में जागरूकता बढ़ी है। इन माध्यमों से प्राप्त सूचनाओं से जनमत प्रभावित होता है। लोगों की राजनीति में, खेलकूद तथा अन्य सामाजिक मुद्दों में भागीदारी बढ़ाने में भी इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों का सफलता के साथ उपयोग किया जा रहा है।

कार्य का पुनर्संगठन : संचार तकनीक में हुए विकास से संगठन की संरचना, अभिलेख संरक्षण, सूचनाओं की गोपनीयता, कागजी कार्यवाही, फाइलों के रखरखाव, पारदर्शिता और पदानुक्रम संरचना बनाने में महत्त्वपूर्ण सहायता मिली है। इंटरनेट और सेलुलर फोन का उपयोग करने वाले लोग प्रात: 9 बजे से सायं 5 बजे तक कार्यालय में बैठे रहने से बच सकते हैं क्योंकि इनकी सहायता से घर से या कहीं दूर से ही अपने कार्यालय का काम निबटाया जा सकता है। चूंकि अब सूचनाओं को संगणक में रखा जा सकता है, और उसकी सहायता से इनका विश्लेषण, संशोधन, अंतरण, पूर्ण शुद्धता तथा तीव्र गति से विभिन्न उद्देश्यों के लिए इनका उपयोग किया जा सकता है। इसलिए ब्यूरोक्रेटिक संरचना में बदलाव आ रहा है। वैसे यह नई तकनीक भी समस्याओं से मुक्त नहीं है। जो लोग संगणक का उपयोग कर रहे हैं वे इनमें वायरस तथा हैकिंग की समस्याओं से परिचित हैं। वेबसाइट बनाकर इनके कानूनी और गैर-कानूनी इस्तेमाल में भी अनेक समस्याएं हैं। साइबर क्रियाकलापों के नियंत्रण के लिए बनाए गए नियम भी सुपरिभाषित नहीं हैं।

आपने अब तक पढ़ा

आधुनिक युग में संचार माध्यम क्रमश: एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। ये हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक अनुभवों को परिभाषित और संगठित कर रहे हैं। संचार माध्यम सामाजिक यथार्थ को परिमार्जित करने की क्षमता रखते हैं। संचार माध्यमों के प्रभाव से देश और काल का अर्थ बदल गया है और संपूर्ण विश्व सिमट गया है।

संचार माध्यम और संचार क्रांति का प्रभाव हमारे जीवन के अनेक पक्षों पर पड़ा है। बच्चे टी.वी. से बहुत

आपने क्या सीखा VI

1. *आज प्रत्यक्ष अनुभव का स्थान संचार माध्यम लेने लगे हैं।* सही/गलत
2. *संचार क्रांति से वैश्विक दूरियां बढ़ी हैं।* सही/गलत
3. *संचार तकनीक ने लोगों के बीच संबंध बढ़ाया है।* सही/गलत
4. *बच्चे यथार्थ और उसकी काल्पनिक प्रस्तुति में अंतर नहीं कर सकते।* सही/गलत
5. *संचार माध्यमों के प्रभाव से उपभोक्तावाद बढ़ा है।* सही/गलत

प्रभावित होते हैं और हिंसात्मक दृश्यों का उन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। संचार तकनीक के विकास से शिक्षा के प्रचार-प्रसार में सहायता मिली है। संचार माध्यमों और नई संचार तकनीक का प्रभाव मानवीय आकांक्षाओं, सामाजिक अंत:क्रिया के स्वरूप और कार्य अनुभवों पर भी पड़ा है।

नगरीकरण

नगरीकरण ऐसे स्थानों की संख्या में वृद्धि की प्रक्रिया को कहते हैं जहां अधिक से अधिक लोग रहना चाहते हैं जिससे इन स्थानों में जनसंख्या का आकार बढ़ता जाता है। नगरीकरण में वृद्धि के साथ लोगों ने कृषि प्रधान व्यवसायों के स्थान पर औद्योगिक व्यवसायों और नौकरी जैसे सेवा कार्यों को अपनाया है। नगरीकरण का एक मुख्य कारण गांव से लोगों का पलायन है। लोग आकर्षक और अधिक आर्थिक लाभों की खोज में गांव से शहर की ओर भाग रहे हैं। वैसे अब शहर निवासियों के लिए और प्रशासन की दृष्टि से चुनौतीपूर्ण हो रहे हैं।

भारत में *ग्राम* और *नगर* – दो भिन्न-भिन्न प्रकार के आवास (वास स्थान) स्थल की परंपरा बहुत पुरानी है। प्राचीन भारत में **पाणिनि** ने इसकी चर्चा की थी। प्राचीन ग्रंथों में शहरों का विवरण मिलता है जिसमें व्यापारी तथा औद्योगिक श्रमिक ठाठ-बाट से रहते थे। गांव सरलता के लिए जाने जाते रहे हैं तथा यहां कृषकगण और शिल्पी रहते हैं। विगत शताब्दियों में भारत की शहरी व्यवस्था तेजी से परिवर्तित होती रही है। आज का शहर बड़ा और घनी आबादी वाला हो गया है जिसमें सामाजिक दृष्टि से विषमता रखने वाले लोग अपेक्षाकृत स्थायी रूप से रहते हैं।

शहर गांवों से कई दृष्टि से भिन्न होते हैं। शहरों से ही व्यापार, राजनीति, प्रशासन, चिकित्सा, यातायात, वाणिज्य तथा शिक्षा संबंधी गतिविधियां संचालित होती हैं। अत: ये शक्ति के केंद्र बन जाते हैं। शहरी जीवन की गति तेज और जटिल है। शहरों के आकार बढ़ रहे हैं जिससे इसके निकट के गांव धीरे-धीरे शहर में विलीन होते जा रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप कस्बों और शहरों को योजनाबद्ध बनाने का कार्य सरकार की एक प्रमुख जिम्मेदारी बन गया है।

गांवों से पलायन करने वाले अधिकांश लोग शहरों में किराएदार के रूप में रहते हैं। भारत के शहरों के अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि यहां विवाह, बंधुत्व, परिवार, जाति, धर्म जैसी सामाजिक संस्थाओं का स्वरूप मिश्रित है। इनमें निरंतरता और परिवर्तन के तत्त्व है। शहरी जीवन की कुछ प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं:

1. आमने-सामने की अंत:क्रिया के स्थान पर अप्रत्यक्ष और उपकरणों की मध्यस्थता वाली अंत:क्रिया हो रही है।

क्रियाकलाप 10.7

इलेक्ट्रॉनिक संचार माध्यम और इसके संदेश

सुबह या शाम को अपने खाली समय में एक घंटे के लिए टी.वी. देखिए। टी.वी. देखते समय निम्नलिखित सूचनाएं नोट कीजिए।

संदेश का स्वरूप

	प्रोग्राम का नाम	प्रोग्राम में निहित	संदेश का स्वरूप
1.	______	______	______
2.	______	______	______
3.	______	______	______
4.	______	______	______

इन सूचनाओं में अभिप्रेरणात्मक तत्त्वों को खोजिए।

इन्हें अपने सहपाठियों तथा शिक्षक के सम्मुख प्रस्तुत करके विचार-विमर्श कीजिए।

2. अंतर्वैयक्तिक संबंधों का स्वरूप औपचारिक, समझौतों पर आधारित, योजनाबद्ध और आंकलन पर आधारित होता जा रहा है। व्यवहार में सहज स्वाभाविकता का स्थान तार्किकता और आभिजात्य ले रहे हैं।
3. शहरी लोगों में मित्रता बंधु-बांधवों तक सीमित नहीं होती। यह व्यक्ति के व्यावसायिक संबंधों पर आधारित होती हैं।
4. शहरी लोग समय का विशेष ध्यान रखते हैं। वे समय के दबाव में जीते हैं क्योंकि कार्यों की दृष्टि से उनके पास समय कम होता है, अत: उन्हें अपना कार्य तीव्र गति से करना पड़ता है।
5. शहर में रसोईघर, भोजन की आदतें और घर का सामान्य संगठन भिन्न प्रकार का होता है।
6. उपभोक्तावाद और बाजार की ओर उन्मुखता नगरीकरण के प्रमुख अंग है।

नगरीकरण की समस्याएं

नगरीकरण ने अनेक समस्याएं पैदा की हैं जिन्होंने लोगों के जीवन को अस्थिर बनाया है। भारत के अधिकांश शहर अनेक समस्याओं से जूझ रहे हैं। ये समस्याएं मुख्यत: गांवों से लोगों का पलायन, तकनीकी परिवर्तन तथा यातायात के साधनों के कारण उत्पन्न हुई हैं। इस प्रकार की कुछ प्रमुख समस्याएं नीचे प्रस्तुत है :

गंदी बस्तियों की संख्या में वृद्धि : गंदी बस्ती या स्लम उस क्षेत्र को कहते हैं जहां अत्यधिक भीड़-भाड़, अस्वास्थ्यवर्धक परिस्थितियां या आवश्यक नागरिक सुविधाओं का अभाव होता है जिससे यहां के लोगों के सम्मुख स्वास्थ्य सुरक्षा, आचरण खतरे में रहती है। भारत के अधिकांश शहरों में इस प्रकार की बस्तियों की संख्या तेजी से बढ़ी है। इन क्षेत्रों में रोगी अपराध तथा नशीले पदार्थों का सेवन आम बात मानी जाती है।

आवास समस्याएं : शहर में आवास-व्यवस्था की समस्या सदैव बनी रहती है। लोगों की आवास संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना एक बड़ी चुनौती है। गरीब और मध्य वर्ग के लोगों को आवास का कष्ट अधिक है। बहुमंजिली आवास व्यवस्था की संख्या बढ़ रही है। इस तरह के ऊंचे भवनों की कुछ अपनी ही समस्याएं होती हैं।

भीड़ और निर्वैयक्तीकरण : शहरों में भीड़ की जटिल समस्या है। कुछ घर विशेष रूप से भीड़-भाड़ वाले होते हैं। भीड़ का परिणाम अधिक प्रतियोगिता-भाव पैदा करता है। दूसरों के मामलों में उदासीनता सामान्य हो जाती है। शहर के निवासी पचड़े में नहीं पड़ना चाहते। लोगों के सामने ही किसी की हत्या हो जाती है और लोग देखते रहते हैं।

शहर का रखरखाव : जनसंख्या वृद्धि के बोझ से शहरों की आधारभूत व्यवस्था चरमरा गई है। गलियां यातायात साधनों से अवरुद्ध हो जाती हैं। भूमि का उपयोग असंतुलित रूप से हो रहा है। जनप्रसाधनों, पालिका-सेवाओं और सामुदायिक सेवाओं; जैसे – पीने का पानी, जल निकासी व्यवस्था, कूड़ा-करकट निपटाने की व्यवस्था इत्यादि, में गिरावट अधिकांश शहरों में जीवन की पहचान बन गया है।

कानून और व्यवस्था : शहरों में अनेक प्रकार के अपराध (जैसे – भ्रष्ट्राचार, अपराध, देह-व्यापार, नशीली दवाओं के उपयोग), आदि निरंतर बढ़ रहे हैं। बढ़ते सामाजिक कलह धरना-प्रदर्शन, रैलियों और लोगों के बीच संघर्ष कानून और व्यवस्था की समस्या पैदा करते हैं।

यातायात तथा आवगमन की समस्या : लोग रोजी-रोटी के लिए दूर-दूर से रोज प्रात: आते और शाम को वापस जाते हैं इसलिए जन यातायात व्यवस्था प्राथमिकता के साथ आवश्यक हो जाती है। अधिकांश लोगों के पास अपने निजी वाहन की सुविधा नहीं है। मोटर वाहनों की संख्या बढ़ने के साथ प्रदूषण और आवागमन में व्यवधान में बढ़ोतरी लोगों के जीवन में व्यवधान उत्पन्न कर रहे हैं। इन सबका लोगों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है।

चुनौतियां

शहरों के रखरखाव और उनकी विविध समस्याओं के निराकरण के लिए दीर्घकालीन योजना, लोगों की भागीदारी, भारी निवेश और राजनीतिक इच्छा-शक्ति की आवश्यकता है। इन सबका लाभ भी तभी मिलेगा जब तक लोगों की अभिवृत्तियों और व्यवहारों के स्वरूप में आवश्यक परिवर्तन नहीं हो जाता है। सरकारी तंत्र के साथ जन सहयोग आवश्यक है। जागरूकता धीरे-धीरे बढ़ रही है और निवासियों की आवश्यकताएं तथा पारिस्थितिक संतुलन को ध्यान में रखते हुए योजनाएं बनाकर उपयुक्त ढंग से शहर और कॉलोनियां स्थापित हो रही हैं। यह संतोष का विषय है कि नए शहरों में लोग हरियाली और सामुदायिक सुविधाओं पर पर्याप्त ध्यान दे रहे हैं।

आपने अब तक पढ़ा

जनसंख्या के जमाव या सघनता में वृद्धि और व्यावसायिक स्वरूप में परिवर्तन नगरीकरण के अंग है। यह प्रमुख रूप से लोगों के गांवों से पलायन का परिणाम है। शहरों और गांवों के बीच सामाजिक संरचना, सामाजिक घनत्व, आवासीय भवनों के स्वरूप, यातायात के साधन और संस्थागत संरचना के आधार पर अंतर पाया जाता है।

शहरों में जीवन अवैयक्तिक, तेज-गति और तकनीक पर आधारित है। औपचारिक सामाजिक-अंत:क्रिया का स्वरूप, व्यवसाय पर आधारित भिन्नता, समय की चिंता, घरेलू वातावरण का संगठन और मशीनी उपकरणों का उपयोग शहरी और सामाजिक जीवन में भिन्नता को दिखाते हैं।

नगरीकरण से गंदी बस्तियों की संख्या में वृद्धि, आवास समस्या, भीड़-भाड़, कानून और व्यवस्था तथा यातायात की समस्या उत्पन्न हुई हैं। शहरों का रखरखाव और इनका आवश्यक संवर्धन महत्त्वपूर्ण चुनौती बन गयी है।

क्रियाकलाप 10.8

शहरी जीवन के लाभ

ऐसे तीन व्यक्तियों से मिलिए जो कम से कम 5 वर्षों से शहर में रह रहे हों। उनसे शहरी जीवन के लाभ और समस्याओं के बारे में पूछिए।

उनके उत्तरों का विश्लेषण कीजिए और शहरी जीवन का एक लेखा-जोखा तैयार कीजिए।

अपने सहपाठियों और शिक्षक के साथ प्राप्त परिणामों पर विचार-विमर्श कीजिए।

आपने क्या सीखा VII

1. *शहर में रहने वाले अधिकांश लोग औद्योगिक व्यवसायों या सेवा प्रदान करने वाली नौकरियों में लगे हैं।* *सही/गलत*
2. *शहर में सामाजिक एकरसता और अस्थायी व्यवस्था होती है।* *सही/गलत*
3. *शहर का जीवन दिन-प्रतिदिन अधिक मात्रा में तनावग्रस्त होता जा रहा है।* *सही/गलत*
4. *शहरी लोगों का जीवन ग्रामीण लोगों के जीवन की तुलना में तार्किकता और अभिजात्य पर कम आधारित है।* *सही/गलत*
5. *शहरी लोगों में उपभोक्तावाद बहुत अधिक है।* *सही/गलत*
6. *ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में शहरों में भीड़-भाड़ और दर्शक है।* *सही/गलत*

प्रमुख तकनीकी शब्द

निर्धनता, सामाजिक असुविधा, राष्ट्र, घनत्व, भीड़, नगरीकरण, वंचन, लिंग, यौन, अस्मिता (पहचान), सामाजिक समस्या, अहिंसा

सारांश

- *सामाजिक समस्याएं वे होती हैं जिन्हें अधिकांश लोग समस्या मानते हैं। वैसे कुछ समस्याएं प्रच्छन्न (अप्रत्यक्ष) भी होती हैं क्योंकि लोग उन्हें समस्या के रूप में पहचानते ही नहीं। ऐसी समस्याएं गुप्त होती हैं (जैसे-अधिक भीड़-भाड़, पर्यावरण प्रदूषण)।*
- *एक उभरते हुए विकासशील देश के रूप में भारत को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इनमें से कुछ प्राथमिक हैं तो कुछ द्वितीयक या तृतीयक क्योंकि ये प्राथमिक समस्याओं से पैदा होती हैं।*
- *गरीबी एक प्राथमिक सामाजिक समस्या है। इसकी परिभाषा और मापन कई तरह से किया गया है। इस कारण गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले लोगों की संख्या भी भिन्न-भिन्न आंकी गई है। लोग गरीबी का अनुभव तब करते हैं जब उनके पास अभाव होता है अथवा आवश्यक संसाधनों तक जिनकी पहुंच नहीं होती। किसी विशिष्ट समूह का सदस्य होने के कारण होने वाला वंचन सामाजिक असुविधा कहलाता है। गरीबी सापेक्ष या निरपेक्ष हो सकती है। गरीबी के कारण गरीब व्यक्ति, उसकी संस्कृति और विस्तृत सामाजिक संरचना में निहित पाए गए हैं।*

- सामान्य रूप से गरीबी तथा इससे जुड़ी घटनाएं लोगों को कमजोर अथवा असुरक्षित बनाती हैं। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि गरीबी लोगों की विकास-क्षमता को बाधित करती है। सामाजिक रूप से असुविधाग्रस्त और प्रभुतासंपन्न लोगों की तुलना करने से यह जानकारी मिलती है कि सामाजिक दृष्टि से असुविधाग्रस्त लोग सीखने संबंधी प्रात्यक्षिक और संज्ञानात्मक कार्यों में अपेक्षाकृत निम्न स्तर पर निष्पादन करते हैं। केवल कुछ लोग अपवाद के रूप में असुविधा की परिस्थिति में भी उत्कृष्ट सफलता प्राप्त करते पाए गए। ये अपराजेय माने जाने वाले लोग अपनी अतिरिक्त प्रेरणा या किसी रोल मॉडल अथवा अन्य किसी सहयोग के आधार पर ऐसा कर पाते हैं।
- एक महत्त्वपूर्ण समस्या होने के नाते गरीबी पर विशेष रूप से ध्यान दिया जा रहा है और संसाधनों को उपलब्ध कराने, कानूनी सुरक्षा, संरक्षणात्मक आरक्षण जैसे कदम उठाकर इसके उन्मूलन के प्रयास किए जा रहे हैं। इनके साथ ही सामुदायिक स्तर पर हस्तक्षेप, गैर-सरकारी संगठनों द्वारा प्रयास और मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप भी हो रहे हैं। गरीबी की समस्या अभी भी है और इसकी समाप्ति हेतु व्यक्ति और सामाजिक संरचना के स्तर पर उपायों की आवश्यकता है।
- भारतीय समाज के सामने राष्ट्रीय एकता की गंभीर समस्या है। स्वाधीनता संग्राम के दौरान सभी एक लक्ष्य लेकर एकजुट थे किंतु स्वतंत्रता मिलने के बाद पिछले पांच दशकों में देश के विभिन्न भागों में सामाजिक तनाव बढ़े हैं। हमारे देश में भाषा, रीतिरिवाजों, धर्म इत्यादि की विविधता है। अत: यह आवश्यक है कि समूह एक-दूसरे की पृथक् पहचान तथा भावनाओं का सम्मान करें। समूहों में परस्पर निर्भरता बढ़ने, संवाद की स्थिति बनने, भिन्न-भिन्न पंथों में विचारों का आदान-प्रदान होने और माता-पिता द्वारा बच्चों को उपयुक्त शिक्षा देने से आपसी सहयोग और राष्ट्रीय एकता में वृद्धि संभव है। सामाजिक जीवन में सहनशीलता, आपसी संवाद और अहिंसा को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।
- स्त्रियों के साथ भेदभाव एक प्रमुख चुनौती है। यौन भूमिकाओं का निर्धारण एवं पोषण समाज द्वारा होता है। महिलाओं का क्षेत्र घर की चहारदीवारी तक सीमित कर इन्हें पुरुषों पर निर्भर बना दिया गया है। यहां तक कि आज भी शिक्षा तथा बाहरी दुनिया के साथ संपर्क की कमी, पारंपरिक रीतिरिवाज तथा पुरुषों पर निर्भरता इनके विकास को अवरुद्ध किए हुए हैं। कानूनी प्रावधानों, गैर-सरकारी संस्थाओं के सहयोग और सरकार द्वारा चलाये जा रहे विशेष कार्यक्रमों द्वारा महिलाओं की स्थिति सुधारने के प्रयास किए जा रहे हैं।
- भारत के योजनाकारों और नीति-निर्माताओं के लिए जनसंख्या वृद्धि एक महत्त्वपूर्ण मुद्दा है। जनसंख्या वृद्धि न रोक पाने से आर्थिक वृद्धि अवरुद्ध हुई है। बेरोजगारी की समस्या, पर्यावरण की हानि, कानून और व्यवस्था बनाए रखने वाले साधनों का कमजोर पड़ना और स्वास्थ्य तथा अन्य सुविधाओं का अभाव सामान्यत: जनसंख्या वृद्धि के परिणाम हैं। परिवार नियोजन के साधनों को लोगों द्वारा न अपनाए जाने के प्रमुख कारण हैं– परिवार नियोजन साधनों के प्रति भ्रांतिपूर्ण अवधाणाएं, आर्थिक असुरक्षा, बच्चों में मृत्युदर की अधिकता। जनसंख्या वृद्धि रोकने के लिए प्रभावकारी संचार व्यवस्था तथा अभिप्रेरणात्मक उपायों का उपयोग आवश्यक है।
- संचार माध्यम और संचार क्रांति हमारी दुनिया को क्रांतिकारी ढंग से बदल रहे हैं। हम दृश्य-श्रव्य, इलेक्ट्रॉनिक और छपाई वाले सूचना माध्यमों से शेष विश्व को जान पा रहे हैं और अंत:क्रिया कर रहे हैं। ये माध्यम चुनी हुई सूचनाओं और अनुभवों को लोगों तक पहुंचाकर उनके मन-मस्तिष्क और आदतों को प्रभावित कर रहे हैं। लोगों के कार्य करने तथा खाली समय के क्रियाकलापों में सूचना माध्यमों द्वारा लाए गए परिवर्तनों से उनकी जीवन शैली में बदलाव आया है। संचार माध्यमों के प्रभाव के कारण हम कुछ विशेष प्रकार की घटनाओं के प्रति संवेदनशील हुए हैं। इन माध्यमों में हिंसात्मक दृश्यों की अधिकता से वास्तविक जीवन में हिंसा की घटनाएं बढ़ी हैं। संचार माध्यम मूल्यों, राजनीति, संस्कृति इत्यादि के बारे में हमें जानकारी देते हैं और विभिन्न परिस्थितियों में हमारे विकल्पों को दिशा देते हैं। संचार क्रांति से संप्रेषण तेज, सरल और शुद्ध हुआ है। नए यांत्रिक उपकरणों से संपूर्ण विश्व में अंत:क्रिया और संबंध बनाने का कार्य प्रभावकारी रूप से संभव हुआ है।

- *नगरीकरण का प्रसार हमारे समाज विशेषकर इसकी अर्थव्यवस्था, संगठन और संस्थाओं में परिवर्तन ला रहा है। कृषिप्रधान ग्रामीण जीवन से शहरी जीवन की ओर पलायन एक बड़ी घटना है। वैसे तो गांव और शहर की चर्चा प्राचीन भारत के वर्णन में भी मिलती है किंतु आधुनिक शहर औद्योगीकरण के परिणाम हैं। भारत के अधिकांश शहरों का स्वरूप विषमतायुक्त है। इनमें विविध क्षेत्रों और सामाजिक पृष्ठभूमि के लोग रहते हैं। उनके लिए व्यवसाय महत्त्वपूर्ण हैं। शहरों में मकान, यातायात व्यवस्था, जीवनशैली और सामाजिक अंत:क्रिया का स्वरूप गांवों से भिन्न है। शहरों के आकार में वृद्धि के कारण अनेक समस्याओं (जैसे — गंदी बस्तियों में वृद्धि, आवास, कानून और व्यवस्था, भीड़ तथा यातायात से जुड़ी समस्याओं) का सामना करना पड़ रहा है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. सामाजिक समस्या को आप कैसे परिभाषित करेंगे?
2. गरीबी के मनोवैज्ञानिक परिणाम क्या हैं?
3. गरीबी व्यक्ति और समाज के विकास को कैसे प्रभावित करती हैं?
4. राष्ट्रीय एकता की चुनौतियां कौन-कौन सी हैं?
5. यौन-आधारित भेदभाव के लक्षण का स्वरूप और इसके क्या कारण हैं?
6. सूचना माध्यम और संचार क्रांति हमारे सामाजिक जीवन को किस तरह प्रभावित करते हैं?
7. जनसंख्या विस्फोट के आयामों की व्याख्या कीजिए।
8. नगरीकरण के क्या प्रभाव हैं?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. सही 2. गलत 3. गलत 4. सही 5. गलत 6. सही

II : 1. गलत 2. सही 3. सही 4. गलत 5. गलत 6. सही 7. सही

III : 1. सही 2. गलत 3. सही 4. सही 5. गलत 6. सही

IV : 1. सही 2. गलत 3. सही 4. गलत 5. सही 6. गलत

V : 1. गलत 2. सही 3. सही 4. गलत 5. सही 6. सही

VI : 1. सही 2. गलत 3. सही 4. सही 5. सही

VII : 1. सही 2. गलत 3. सही 4. गलत 5. सही 6. गलत

11 प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिए आवश्यक कौशल

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- मनोविज्ञान के अनुप्रयोग के क्षेत्रों का परिचय
- मनोवैज्ञानिक के रूप में विकसित होने की चुनौतियां
- एक मनोवैज्ञानिक बनने के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण कौशलों का परिचय
- परामर्श, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार और संचार संबंधी कौशलों के विषय में आरंभिक जानकारी

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- मनोवैज्ञानिकों में कौशलों के विकास की आवश्यकता को समझ सकेंगे,
- मनोविज्ञान के क्षेत्र में व्यवसाय के लिए आवश्यक तैयारी के क्षेत्रों का वर्णन कर सकेंगे, तथा
- परामर्श, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार और संचार (सूचना) संप्रेषण के कौशलों के मूलभूत पक्षों को जानेंगे।

विषय वस्तु

परिचय

लोग दूसरों को प्रायः यह कहते सुने जाते हैं कि "मैं तुम्हारा मनोविज्ञान समझता हूं।" यदि आपके सामने कोई व्यक्तिगत समस्या होती है तो आपके परिचित अनेक लोग कहते हैं कि यह एक मनोवैज्ञानिक समस्या है। दूसरी ओर, एक अध्ययन विषय के रूप में मनोविज्ञान, मानसिक समस्याओं के समाधान में सक्षम होने का दावा करता है। एक वैज्ञानिक विषय के रूप में मनोविज्ञान ने अनेक क्षेत्रों में सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं और व्यवसायी के रूप में मनोवैज्ञानिक उपलब्ध ज्ञान-भंडार की सहायता से लोगों के दिन-प्रतिदिन के जीवन के बारे में कई महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। ऐसे कार्य करने के लिए मनोवैज्ञानिकों में कुछ कौशलों का विकास आवश्यक होता है। आपने कक्षा 11 की अपनी पाठ्यपुस्तक में मनोवैज्ञानिक जानकारी पाने की विधियों के बारे में पढ़ा है। आपने यह भी पढ़ा है कि दैनिक जीवन में मनोवैज्ञानिक जानकारियों का उपयोग मनोविज्ञान का एक महत्त्वपूर्ण लक्ष्य है। आज अनेक मनोवैज्ञानिक विभिन्न क्षेत्रों; जैसे – व्यावसायिक प्रतिष्ठानों, परामर्श केंद्र, अस्पतालों, विद्यालयों, बाजार संबंधी शोध के उपक्रमों, रक्षा-प्रतिष्ठानों और विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों में कार्य कर रहे हैं। वे भिन्न-भिन्न प्रकार की भूमिकाओं और उत्तरदायित्वों का निर्वाह करते हैं। कहा जा सकता है कि व्यक्ति या संस्था के स्तर पर उत्पन्न होने वाली दिन-प्रतिदिन की समस्याओं के समाधान के लिए मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और शोध परिणामों का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

मनोविज्ञान की विशिष्ट शाखाएं ; जैसे – औद्योगिक/संगठनात्मक, संज्ञानात्मक, विकासात्मक, चिकित्सात्मक, उपभोक्ता, परामर्श, शिक्षा, विद्यालय, स्वास्थ्य, विमानन, अपराध, पर्यावरण, समुदाय और रक्षा, मनोवैज्ञानिक जानकारियों के उपयोग के विविधतापूर्ण अवसर प्रदान करती हैं। इन सभी क्षेत्रों में मनोवैज्ञानिकों की मुख्य जिम्मेदारी लोगों की सेवा करने और उनके जीवन में गुणात्मक सुधार लाने की है। वैसे, लोगों के साथ कार्य करना चुनौती भरा होता है। एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक होने के लिए केवल सैद्धांतिक जानकारी होना ही आवश्यक नहीं है, बल्कि उपयुक्त कौशल और क्षमताएं भी अपेक्षित हैं। अन्य क्षेत्रों की तरह ही मनोवैज्ञानिक के रूप में कैरियर बनाने के लिए भी विशेष प्रशिक्षण की जरूरत होती है। हालांकि अभी इस स्तर पर आप एक मनोवैज्ञानिक बनने के लिए परिपक्व नहीं हुए हैं फिर भी कुशल मनोवैज्ञानिक बनने की तैयारी के लिए आवश्यक विशेषताओं को जानना आपके लिए लाभप्रद होगा। इस अध्याय का लक्ष्य आपको एक मनोवैज्ञानिक बनने की प्रक्रिया से अवगत कराना तथा मनोवैज्ञानिक के रूप में कार्य करने के लिए आवश्यक कौशलों की जानकारी देना है। इसके अंत में चार कौशलों – परामर्श, मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार और संचार का वर्णन किया गया है।





एक मनोवैज्ञानिक के रूप में विकास

कोई भी अपने को मनोवैज्ञानिक कह सकता है या मनोवैज्ञानिक के रूप में प्रस्तुत कर सकता है। लोग दिन-प्रतिदिन की बातचीत में 'बुद्धि-लब्धि', हीनता की भावना', 'अस्मिता संकट', 'मानसिक अवरोध' या 'झूठ पकड़ने वाले उपकरण' की चर्चा अकसर करते हैं। सामान्यत: लोग इन शब्दों को प्रचारित या सूचना माध्यमों से प्राप्त करते हैं। इनके बारे में उनकी समझ गलत हो - यह आवश्यक नहीं है। फिर भी मनोवैज्ञानिक शब्दावली के इस प्रकार के अपरिपक्व इस्तेमाल से अर्थ का अनर्थ भी हो सकता है।

कोई व्यक्ति वास्तव में एक मनोवैज्ञानिक है कि नहीं इसे तय करने के लिए तथा छद्म मनोवैज्ञानिक तथा वास्तविक मनोवैज्ञानिक के बीच अंतर के लिए उसके व्यावसायिक प्रशिक्षण, शैक्षिक पृष्ठभूमि और उसकी संस्था इत्यादि के विषय में जानकारी का उपयोग किया जा सकता है। शोधकर्ता या मनोवैज्ञानिक व्यवसाय हेतु एक कुशल मनोवैज्ञानिक बनने के लिए व्यक्ति का व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक होता है। एक शोधकर्ता, शोध समस्या को प्रयोगशाला या किसी अन्य नियंत्रित परिस्थिति में लाकर अध्ययन करता है और इसके द्वारा कुछ ऐसे सामान्य निष्कर्ष निकालने का प्रयास करता है, जिसका उपयोग समस्या-समाधान में के लिए किया जाता है। व्यावसायिक मनोवैज्ञानिक वास्तविक जीवन के उतार-चढ़ाव वाले क्षेत्र में कार्य करते हैं और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों की समस्याओं का समाधान करने के लिए अपने व्यावसायिक ज्ञान का उपयोग करते हैं। समाज को दोनों प्रकार के मनोवैज्ञानिकों की आवश्यकता पड़ती है। आइए, एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिए आवश्यक विशेषताओं को समझने का प्रयास करें।

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक कौन है?

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक होने के लिए व्यक्ति में ज्ञान, कौशल, प्रेरणा और मूल्यों का उत्तम संयोग आवश्यक है। एक शोधकर्ता के रूप में मनोवैज्ञानिक किसी विशेष क्षेत्र में ज्ञान बढ़ाने में योगदान करता है। व्यावसायिक मनोवैज्ञानिक; जैसे-परामर्शदाता, चिकित्सक, विद्यालय मनोवैज्ञानिक, बाल मनोवैज्ञानिक, कार्मिक प्रबंधक, मानव-संबंध सलाहकार के रूप में मनोवैज्ञानिक अपने ज्ञान तथा कौशल का उपयोग कर व्यक्ति और संस्था की सेवा करता है। जैसा कि पहले संकेत किया गया है, अपनी इन भूमिकाओं को निभाने के लिए मनोवैज्ञानिकों को विशेष प्रशिक्षण और अनुभव की आवश्यकता पड़ती है। वर्तमान संदर्भ में मनोवैज्ञानिक बनने की प्रक्रिया में निहित सामान्य या मूलभूत पक्षों की ओर ध्यान दिया जाना अपेक्षित है। मनोवैज्ञानिकों की कुछ प्रमुख विशेषताओं का वर्णन निम्नवत् किया जा सकता है :

1. क्षमता : मनोवैज्ञानिक को जैसी शिक्षा, प्रशिक्षण या कार्य अनुभव मिला होता है, वह उसी के अनुरूप सेवा कर पाता है या सेवा कार्य में वैसी ही तकनीकों का उपयोग कर पाता है। अत: एक मनोवैज्ञानिक के रूप में आपको कार्य का ऊंचा स्तर बनाए रखना होता है और साथ ही अपनी सामर्थ्य की सीमा और कार्यकुशलता के स्तर को पहचानना होता है।

2. वैज्ञानिक मानसिकता : जैसा कि आप जानते हैं कोई भी वैज्ञानिक कार्य जांच किए जाने योग्य तथा लोगों के लिए उपयोगी ज्ञान की वस्तुनिष्ठ समझ पर आधारित होता है। अत: इसके लिए मनोवैज्ञानिक को अपने कार्य में वस्तुनिष्ठता तथा लगन का भाव बनाए रखना आवश्यक होता है। उसे अपने कार्य के प्रति तटस्थ, पक्षपात से मुक्त, ईमानदार और निर्मल दृष्टिकोण वाला बना रहना चाहिए।

3. उत्तरदायित्व का बोध : मनोवैज्ञानिकों पर व्यावसायिक स्तर को उच्च बनाए रखने की जिम्मेदारी होती है। उन्हें अपने क्रियाकलापों के लिए पूरी जिम्मेदारी लेनी होती है और भिन्न-भिन्न समूहों की आवश्यकताओं के अनुरूप उपयुक्त विधियां अपनानी होती हैं। इसके साथ ही उन्हें उस समुदाय और समाज के प्रति भी अपने कर्तव्यों से अवगत रहना होता है, जिसमें वे रहते हैं। एक व्यावसायिक मनोवैज्ञानिक के रूप में आपको अपने रोगियों या आपके कार्यों से लाभान्वित हो सकने वाले अन्य लोगों के हितों की देखभाल करनी पड़ती है।

4. लोगों के अधिकारों तथा सम्मान के प्रति सम्मान-भाव : मनोवैज्ञानिक जिन लोगों के साथ अंत:क्रिया करता है, उनके मौलिक अधिकारों, सम्मान और क्षमता का सम्मान करना चाहिए। एक मनोवैज्ञानिक के रूप में आपको सहभागियों तथा लाभार्थियों की निजता, गोपनीयता, आत्म-निर्णय तथा स्वायत्तता संबंधी अधिकारों का आदर करना होता है (11वीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक में अध्याय 2 में दिए गए नैतिक निर्देशों को पढ़ें)। मनोवैज्ञानिकों को

सांस्कृतिक और वैयक्तिक भिन्नताओं के बारे में जानकारी रहनी चाहिए और इनके कारण पक्षपात के प्रभावों को दूर करने का यत्न करना चाहिए।

5. दूसरों के कल्याण की सोच : यह मनोवैज्ञानिकों का कर्तव्य है कि वे उन लोगों के कल्याण में योगदान दें, जिनके साथ वे व्यावसायिक रूप से जुड़े होते हैं। उदाहरण के लिए उन्हें अपने रोगियों, मुवक्किलों, सहकर्मियों, कर्मचारियों या विद्यार्थियों के कल्याण की देखभाल करनी होती है। मनोवैज्ञानिकों को अपने व्यावसायिक क्रियाकलापों के दौरान या उसके बाद लोगों को गुमराह या उनका शोषण नहीं करना चाहिए। उन्हें समतावादी मूल्यों का सहभागी होना चाहिए।

6. अंतर्वैयक्तिक संवेदनशीलता : मानव व्यवहार प्राय: सामाजिक परिप्रेक्ष्य में घटित होते हैं और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि ही व्यवहार को अर्थ प्रदान करते हैं (11वीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक में अध्याय 4 देखें)। इस प्रकार किसी भी वाचिक या अवाचिक व्यवहार का अर्थ उसके सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में निहित होता है। उसे लोगों के बीच अंत:क्रियाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।

7. नए विचारों के प्रति खुलापन : आपने अनुभव किया होगा कि मनोविज्ञान में अनेक सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य हैं। आपने यह भी देखा होगा कि लोगों के विचार और दृष्टिकोणों में भिन्नता पाई जाती है। मनोवैज्ञानिक को विचारों में इस विविधता को स्वीकार करना चाहिए और अपने विचारों, दृष्टिकोणों पर अभिवृत्तियों को लेकर बहुत आग्रही नहीं होना चाहिए। उसे नवीन विचारों के प्रति खुला होना चाहिए।

8. निरीक्षण की योग्यता : लोगों के साथ प्रभावशाली ढंग से निपटने के लिए मनोवैज्ञानिक को एक अच्छा निरीक्षणकर्ता या प्रेक्षक होना चाहिए। किसी परिस्थिति में जो व्यवहार या घटनाएं घटित होती हैं, मनोवैज्ञानिक को उन सभी पर ध्यान देना चाहिए और पहचानना चाहिए। केवल एक कुशल निरीक्षणकर्ता ही समस्याओं को ठीक तरह से पहचान कर उनके समाधान का प्रयास कर सकता है।

इस प्रकार एक मनोवैज्ञानिक के रूप में सफल कैरियर के लिए आप में मनोविज्ञान की जानकारी, कौशल और अभिप्रेरणा होनी चाहिए। मानव-व्यवहार के सिद्धांतों और अवधारणाओं से संबंधित ज्ञान अर्जित करके सैद्धांतिक समझ प्राप्त की जा सकती है, लेकिन हम वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक के रूप में कार्य के द्वारा भी ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। लोगों की सहायता करना, परामर्श देना, शोध, परीक्षण संपादन, सूचना संप्रेषण जैसे मनोवैज्ञानिकों के विविध क्रियाकलापों हेतु कई कौशलों की जरूरत होती है। एक मनोवैज्ञानिक के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल सामान्य ढंग के भी हो सकते हैं और विशिष्ट भी। कुछ मौलिक ज्ञान और कुशलता सभी परिस्थितियों में उपयोगी होती हैं तो कुछ केवल विशिष्ट परिस्थिति के लिए। विशिष्ट कौशलों का वर्णन इस अध्याय में नहीं किया जा सकता। अत: यहां प्रमुख कौशलों, परामर्श, साक्षात्कार, मनोवैज्ञानिक परीक्षण और संचार का संक्षेप में वर्णन किया जा रहा है। इससे आप उन कौशलों को समझ सकेंगे जो कुशल व्यावसायिक मनोवैज्ञानिकों में होने चाहिए।

आपने अब तक पढ़ा

मनोवैज्ञानिकों की अनेक भूमिकाएं हैं और उन्हें भिन्न-भिन्न प्रकार की जरूरतों को पूरा करना पड़ता है। व्यक्तियों और संस्थाओं को सेवा प्रदान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण और अनुभव की आवश्यकता पड़ती है। एक उत्तम मनोवैज्ञानिक में अपेक्षित प्रमुख विशेषताएं हैं: क्षमता, वैज्ञानिक मानसिकता, उत्तरदायित्व बोध, लोगों के अधिकार एवं सम्मान के प्रति आदर भाव, दूसरों के कल्याण का भाव, अंतर्वैयक्तिक संवेदनशीलता, नवीन विचारों के प्रति खुलापन और निरीक्षण की योग्यता। एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक होने के लिए मनोविज्ञान के तत्त्वों, कौशलों, प्रेरणा और मूल्यों से संबंधित सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक ज्ञान भी महत्त्वपूर्ण है।

आपने क्या सीखा I

1. *एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक होने के लिए उपकरणों, विधियों और सिद्धांतों की सैद्धांतिक समझ आवश्यक होती है।* सही/गलत
2. *लगन और वस्तुनिष्ठता एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के आवश्यक गुण हैं।* सही/गलत
3. *मनोवैज्ञानिक के आचरण के संबंध में कोई निश्चित व्यावसायिक मानदंड नहीं है।* सही/गलत
4. *एक अच्छा मनोवैज्ञानिक अपने लाभार्थियों की निजता तथा गोपनीयता बनाए रखता है।* सही/गलत
5. *निरीक्षण एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के लिए महत्त्वपूर्ण कौशल नहीं है।* सही/गलत

परामर्श क्या है?

परामर्श ऐसे दो पक्षों के बीच सहायता दिए जाने पर आधारित संबंध है जिसमें एक सहायता लेने का तो दूसरा पक्ष सहायता देने का इच्छुक होता है। इनमें सहायता देने वाला इसके लिए प्रशिक्षित और समर्थ होता है और ऐसी व्यवस्था में कार्य करता है जो सहायता दिए जाने या प्राप्त करने के अनुकूल होती है। इस प्रकार परामर्श, परामर्शदाता और मुवक्किल (लाभार्थी) के बीच में संबंधों पर आधारित वह अंतर्क्रियात्मक प्रक्रिया है, जिससे लाभार्थी के प्रत्यक्ष व्यवहारों (जैसे – कार्य व्यवहार, परिस्थिति से मुकाबले के कौशल, निर्णय लेने के कौशल, संबंध स्थापित करने के कौशल, विश्वासों (जैसे – स्वयं, दूसरों और विश्व के संबंध में सोचने के ढंग) और सांवेगिक कष्टों के स्तर में परिवर्तन होता है। एक परामर्शदाता होने के लिए किसी सक्षम और अनुभवी परामर्शदाता के निर्देशन में व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक है।

लोगों में परामर्श को लेकर अनेक भ्रांतिपूर्ण अवधारणाएं पाई जाती हैं। लोग कई तरह की संबंधित क्रियाओं; जैसे– सूचना देना, सलाह देना, साक्षात्कार करना, विभिन्न कार्यों के लिए योग्य लोगों का चुनाव करना इत्यादि को परामर्श मानने की भूल कर बैठते हैं। ये सभी परामर्श की तरह लगते तो हैं किंतु वास्तव में परामर्श नहीं हैं। वास्तविक जीवन में परामर्श किसी सहायता प्राप्त करने के इच्छुक व्यक्ति के जीवन में व्यवस्थित रूप से हस्तक्षेप के माध्यम से दिया जाता है। परामर्श के प्रमुख तत्त्व निम्नलिखित हैं –

- यह एक ऐसी स्वैच्छिक प्रक्रिया है, जिसमें कोई परामर्शदाता किसी मुवक्किल (लाभार्थी) के अनुभवों, विचारों और व्यवहारों के अनुरूप क्रियाकलाप करता है।
- इसमें लाभार्थी के अपने प्रत्यक्षीकरण और अनुभवों को स्वीकृति मिलती है।
- परामर्श की परिस्थिति में लोगों की गोपनीयता और निजता को बनाए रखा जाता है।
- कोई भी परामर्शदाता लाभार्थी से सूचनाएं प्राप्त करने के लिए दंडात्मक विधियों का उपयोग नहीं करता।
- परामर्शदाता लाभार्थी की विशिष्ट समस्याओं पर अपना ध्यान केंद्रित करता है।
- परामर्शदाता और लाभार्थी दोनों परामर्श के दौरान आपस में वाचिक और अवाचिक संदेशों का आदान-प्रदान करते हैं। इसलिए, परामर्श में उपलब्ध संदेशों के स्वरूप के बारे में संवेदनशील या जागरूक रहना आवश्यक है।

परामर्श की प्रक्रिया में लाभार्थी और परामर्शदाता दोनों ही अपना समय, प्रयास और धन लगाते हैं। इसलिए, परामर्श को प्रभावी होने के लिए दोनों को यह महसूस होना चाहिए कि वे एक ही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं, अर्थात् दोनों के ही लक्ष्य समान हैं। परामर्श की प्रक्रिया के दौरान जब लाभार्थी उस प्रक्रिया के साथ कुशलतापूर्वक जुड़ता है, या उपयुक्त व्यवहार करता है तब परामर्श में प्रगति मानी जा सकती है। इसी तरह एक परामर्शदाता स्वयं को तब सफल मानता है, जब लाभार्थी को सहायता पहुंचाने का उसका प्रयास अपने उद्देश्य को प्राप्त कर लेता है। परामर्श से लाभार्थी को मिलने वाले कुछ प्रमुख लाभ नीचे दिए जा रहे हैं–

समस्याओं को अपनाना : इसका तात्पर्य है कि लाभार्थी अपनी समस्याओं में स्वयं अपने स्तर के योगदान को समझने में समर्थ हो सके। परामर्श के लिए ऐसे लोग भी आते हैं, जो अपनी समस्याओं के लिए दूसरों को या वातावरण संबंधी तत्त्वों को उत्तरदायी मानते हैं। समस्याओं के कारणों को अपने आप में ढूंढ़ना इनके समाधान के प्रयास में पहला चरण माना जा सकता है।

समस्याओं के बारे में समझ विकसित करना : एक बार जब लाभार्थी अपनी समस्याओं के प्रसंग में अपनी जिम्मेदारियों को जान लेता है, तब उसमें अपनी समस्या के बारे में कुछ सूझ या समझ स्वत: ही विकसित होने लगती है। इससे उन्हें समस्याओं की वास्तविक समस्याओं के नियंत्रण के लिए उपर्युक्त व्यवहार करने के संबंध में स्पष्ट जानकारी मिलती है।

नए व्यवहारों तथा क्रियाकलापों का अर्जन : समस्यात्मक मुद्दों की समझ में विकास के साथ लाभार्थी को समस्यात्मक परिस्थितियों में व्यवहार करने के प्रभावी तरीकों के बारे में जानकारी प्राप्त करनी आवश्यक होती है। बार-बार व्यर्थ के प्रयास से बचने के लिए उस व्यक्ति को समस्यात्मक परिस्थिति तथा दूसरों के साथ किए जा सकने वाले नए व्यवहारों, अंत:क्रियाओं तथा प्रतिक्रियाओं को विकसित करना चाहिए।

प्रभावकारी संबंधों का विकास : किसी परामर्शदाता से सहायता के इच्छुक लोगों में से कई लोग प्रभावकारी या

संतुष्टिदायी संबंध नहीं रखते। लोगों के साथ ऐसे लोगों के संबंध सार्थक रूप से विकसित हों – इसके लिए उन्हें परिवार, मित्र मंडली, सहयोगी और अपने समुदाय के लोगों से सामाजिक समर्थन मिलना आवश्यक होता है। परामर्श के दौरान लाभार्थी तथा परामर्शदाता के बीच का संबंध दूसरों के साथ सार्थक संबंधों के विकास में पहला कदम होता है।

परामर्श प्रक्रिया की अवस्थाएं

परामर्श की प्रक्रिया परामर्शदाता की सैद्धांतिक उन्मुखता से निर्देशित होती है। इन सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का विस्तार में वर्णन इस अध्याय की परिधि से बाहर है। अतएव यहां उन्हीं अवस्थाओं का वर्णन किया जाएगा जो अधिकांश परामर्श तकनीकों में सामान्य रूप से पाई जाती हैं। वास्तविकता यह है कि एक परामर्शदाता किसी वरिष्ठ अनुभवी परामर्शदाता से किसी विशिष्ट परामर्श-तकनीक का ही प्रशिक्षण प्राप्त किए होता है। परामर्श प्रक्रियाओं में प्राय: तीन अवस्थाएं होती हैं। प्रक्रिया की शुरुआत परामर्शदाता और लाभार्थी के बीच संपर्क स्थापित होने से होती है। इसके बाद परामर्शदाता लाभार्थी की आवश्यकताओं और इच्छाओं को समझने के लिए प्रयास करता है। अंत में परामर्श के लक्ष्यों और इन लक्ष्यों को प्राप्त करने की विधियों की पहचान की जाती है। आइए, इन अवस्थाओं के बारे में अध्ययन करें।

(I) प्रारंभिक खुलापन : प्रारंभ में परामर्शदाता और लाभार्थी एक-दूसरे को नहीं जानते, इसलिए पहला कार्य दोनों में सहज संबंध की स्थापना है। जब भी कोई लाभार्थी परामर्शदाता के यहां आता है, तो उसे दो तरह के अनुभव होते हैं : **"मुझे पता है कि मुझे सहायता चाहिए"** और **"काश, मुझे यहां न आना पड़ा होता"**। लाभार्थी के मन का भय दूर करना और उसमें अपने को खुले रूप में सामने लाने के लिए प्रोत्साहित करना किसी परामर्शदाता का पहला कार्य होता है। जब तक लाभार्थी ईमानदारी के साथ अपनी समस्याओं को सामने नहीं लाता है, तब तक परामर्श का प्रयास सफल नहीं होता है। परामर्श के प्रारंभ में **पूर्ण ध्यान देना** (जैसे-लाभार्थी की बातों और व्यवहारों पर ध्यान देना) महत्त्वपूर्ण होता है। परामर्शदाता अपने हाव-भाव, चेहरे के भावों तथा आंखों से यह अहसास भी कराता है कि उसका लाभार्थी पर पूरा ध्यान है। परामर्शदाता के लाभार्थी के साथ विश्वास का भाव बढ़ाने हेतु **समानुभूति** (Empathy) या दूसरों के अनुभव को अपने जैसा समझना, **उपयुक्तता** (विश्वसनीयता), **असंदिग्ध सकारात्मक सम्मान** (लाभार्थी जैसा भी हो, उसकी पूर्व स्वीकृति) और **स्पष्टता** (अर्थात् लाभार्थी के जीवन की परिस्थिति का साफगोई के साथ वर्णन) का भी प्रदर्शन करना चाहिए।

(II) गहराई से खोजबीन : इस अवस्था में परामर्शदाता लाभार्थी की मनोगतिकी और परिस्थिति से जूझने के व्यवहारों के बारे में विचार-विमर्श हेतु अपना मत प्रस्तुत करता है। परामर्शदाता परामर्श के कुछ सत्रों के बाद प्रगतिशील और संतोषदायी सफलता के बारे में लाभार्थी की प्रतिक्रिया जानने का प्रयास करता है। यह अवस्था प्राय: सांवेगिक दृष्टि से प्रतिबलकारी (Stressful)हो जाती है, क्योंकि इसी अवस्था में लाभार्थी को अपनी आदत के अनुरूप व्यवहारों की अनुपयुक्तता का सामना करना पड़ता है और नए व्यवहारों को सीखने के लिए पुराने व्यवहारों का त्याग करना होता है। परामर्शदाता और लाभार्थी भी, समस्या के आकलन तथा उपचार के बारे में धीरे-धीरे, दोनों को स्वीकार्य आकलन के, निकट आने लगते हैं।

(III) कार्यवाही करना : यह वह अवस्था होती है, जिसमें आवश्यक निर्णय लिए जाते हैं और कार्यवाही की जाती है। लाभार्थी कार्यवाही के अनेक तरीकों पर विचार करता है और उनमें से कुछ का चुनाव कर उपयोग में लाता है। परामर्शदाता इसमें उसे अपना सहयोग देता है ताकि लाभार्थी अपनी समस्याओं या प्रतिबल को दूर करने के लिए नए व्यवहार अपना सके और उनकी सफलताओं का ठीक तरह से आकलन कर सकें। जब लाभार्थी किसी एक तरह के व्यवहार या व्यवहार-संरचना की सफलता को लेकर संतुष्ट हो जाता है, तब परामर्श प्रक्रिया पूर्ण हो जाती है। इन अवस्थाओं को तालिका 11.1 में प्रस्तुत किया गया है।

प्रभावी परामर्शदाता की विशेषताएं और कौशल

यद्यपि परामर्श प्रक्रिया में वांछित परिणाम पाने के लिए लाभार्थी और परामर्शदाता दोनों साथ-साथ कार्य करते हैं किंतु इनमें से परामर्शदाता ही प्रशिक्षित होता है और उसे ही यह सुनिश्चित करना होता है कि लाभार्थी को अधिकतम लाभ हो। एक प्रभावी परामर्शदाता बनने के लिए व्यक्ति में निम्नलिखित विशेषताओं का विकास आवश्यक होता है।

1. **एक परामर्शदाता में अपने 'स्व' की समझ और जागरूकता होनी चाहिए।** इसका तात्पर्य अपनी

तालिका 11.1 : परामर्श-प्रक्रिया की अवस्थाओं का संक्षिप्त विवरण

	प्रथम अवस्था में खुलना	*गहराई से छानबीन*	*कार्यवाही की प्रतिबद्धता*
लाभार्थी के क्रियाकलाप	1. समस्या के स्वरूप का संप्रेषण	1. व्यक्तिगत समस्याओं के तात्पर्य की गहरी समझ बढ़ाना या विकसित करना	1. परिवर्तन के लिए विशिष्ट लक्ष्यों का विकास
	2. समस्या को खुलेपन के साथ स्पष्ट करना	2. प्रमुख समस्याओं के आकलन में परामर्शदाता के साथ जुड़ना	2. इन लक्ष्यों तक पहुंचने का निर्णय लेना 3. उस तरह की कार्यवाही करना जिससे लक्ष्य प्राप्त हो सकें
परामर्शदाता के क्रियाकलाप	उपचार की ऐसी परिस्थिति बनाना जो विश्वास और कार्यकारी संबंधों पर आधारित हो	1. लाभार्थी में 'स्व' और दूसरों की समझ की योग्यता बढ़ाना	1. विशिष्ट लक्ष्यों की पहचान और परिवर्तन के उद्देश्य से लक्ष्योन्मुख कार्यवाही में सहयोग देना
		2. समस्याओं के संबंध में व्यापक रूप से स्वीकार्य आकलन के लिए लाभार्थी को तैयार करना	2. असफल कार्यवाहियों का मूल्यांकन और लाभार्थी को लाभ देने वाले व्यवहारों को पुरस्कृत करना 3. परामर्श प्रक्रिया को लक्ष्य प्राप्ति हो जाने पर समाप्त करना

आवश्यकताओं, भावनाओं, व्यक्तिगत सामर्थ्य और सीमाओं को समझना है। इससे परामर्शदाताओं को स्वयं को समझने और यह ठीक से जानने के लिए कि वे क्या कर रहे हैं, वे क्यों ऐसा कर रहे हैं, उनकी क्या समस्याएं हैं और इनमें से किन समस्याओं का संबंध लाभार्थी से है, को समझने में सहायता मिलती है।

2. **परामर्शदाता का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।** उसे अपनी निजी समस्याओं से मुंह नहीं मोड़ना चाहिए। जिन परामर्शदाताओं का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता, वे सहयोग के इच्छुक लाभार्थियों में चिंता बढ़ाते हैं।
3. यह पाया गया है कि वे व्यक्ति जिनमें **अधिक संवेदनशीलता** होती है, समस्याओं का सामना करने में अधिक सक्षम होते हैं। ऐसे लोग परामर्शदाता के रूप में लाभार्थी के वाचिक और अवाचिक संदेशों को समझने तथा प्रत्येक लाभार्थी के लिए अलग-अलग तरीकों का उपयोग कर सकने में सफल होते हैं। संवेदनशीलता का आशय यह है कि परामर्शदाता लाभार्थी की सामर्थ्य, सीमा और जूझने की शैली से अवगत होता है।
4. **परामर्शदाताओं में खुली मानसिकता** का तात्पर्य पूर्वस्थापित या स्थायी विचारों से मुक्त होना है। खुली मानसिकता का तात्पर्य यह नहीं है कि परामर्शदाता के पास अपने स्वयं के मूल्य, विश्वास या नैतिकता नहीं होती। खुली मानसिकता वाले परामर्शदाता अपने विश्वासों अथवा मूल्यों को जानते हैं किंतु वे लाभार्थियों के विश्वासों और मूल्यों से अपने विश्वासों तथा मूल्यों का अंतर नहीं कर पाते हैं। वे लाभार्थियों को किन्हीं विश्वासों या मूल्यों को अपनाने के लिए विवश नहीं करते।
5. परामर्शदाता अपने लाभार्थियों के साथ व्यवहार करते समय **वस्तुनिष्ठता** अपनाते हैं। इसके लिए लाभार्थियों की समस्याओं के समाधान के दौरान परामर्शदाता अपनी एकांगी धारणाओं से सावधान रहता है। इसी से संबंधित एक अन्य विशेषता है, उपयुक्तता। एक

परामर्शदाता को कर्तव्यनिष्ठ होना चाहिए और लाभार्थी को न तो भुलावे में डालना चाहिए और न ही गुमराह करना चाहिए।

6. परामर्शदाता को अपने लाभार्थी के प्रति **सम्मान का भाव** रखना चाहिए। उसे लाभार्थी व्यक्ति को एक योग्य व्यक्ति मानना चाहिए और उसके साथ सम्मान और प्रसन्नतापूर्वक बर्ताव करना चाहिए।

7. **परामर्शदाता में ध्यान केंद्रित करने की योग्यता होनी चाहिए।** यह वाचिक या अवाचिक हो सकती है। वाचिक रूप से ध्यान देने में लाभार्थी से क्या और कैसे कहा जा रहा है, यह सम्मिलित है। लाभार्थियों को अपनी बात पूरी करने देना भी एक प्रकार का ध्यान देना ही है। लाभार्थी की बात सुनते समय बीच-बीच में 'अच्छा', 'तो यह बात है', 'इसके बाद क्या हुआ?', 'च.....च....' जैसे वाचिक संकेतों से उसे उत्साहित करते रहने से भी ध्यान देना जाहिर होता है। लाभार्थी की परिस्थिति और प्रतिक्रियाओं को देखते हुए अपनी आवाज की तीव्रता, तीखापन तथा गति में परिवर्तन लाना भी महत्त्वपूर्ण होता है। अवाचिक ध्यान में आरंभ के संकेतों, सिर को 'हां' या 'न' के रूप में हिलाना, चेहरे की अभिव्यक्तियां (मुस्कराहट, गंभीरता), शरीर के हाव-भाव और दूरी को सम्मिलित किया जाता है। इन अवाचिक संकेतों को लाभार्थी तथा परिस्थिति की विशेषताओं के अनुरूप स्वीकार करना चाहिए।

8. **समानुभूति** में लाभार्थी की समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता और उसके क्रियाकलापों के तरीकों को समझना सम्मिलित है। इसमें प्रत्यक्षण और संप्रेषण दोनों सम्मिलित हैं। परामर्शदाता द्वारा लाभार्थी की समस्याओं को ध्यान से सुनने में प्रत्यक्षण की भी महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। दूसरी ओर संप्रेषण द्वारा परामर्शदाता ऐसा कुछ कहता है, जिससे लाभार्थी को लगता है कि उसकी बातों तथा अनुभवों को ठीक ढंग से समझा गया है। सांस्कृतिक संवेदनशीलता तथा परामर्शदाता को अपनी संस्कृति से भिन्न संस्कृतियों का ज्ञान होना समानुभूति के प्रभावी उपयोग के लिए महत्त्वपूर्ण है। समानुभूति को और अधिक समझने के लिए आप बॉक्स 11.3 का अध्ययन कर सकते हैं।

परामर्श की नैतिकता

यह आवश्यक है कि परामर्शदाता को अपने व्यवसाय से संबंधित नीतिगत मुद्दों के विषय में जानकारी हो। उनके

बॉक्स 11.1 **जीवनवृत्त अध्ययन**

किसी एक व्यक्ति के विस्तृत अध्ययन के लिए जीवनवृत्त अध्ययन उपयोगी है। इस विधि से उस व्यक्ति को, जिसे विशेष रूप से अध्ययन के लिए चुना गया है और जिसे प्रायः 'केस' कहते हैं – के व्यक्तित्व और व्यवहारों के वर्णन तथा जानकारी में मदद मिलती है।

जीवनवृत्त अध्ययन में किसी एक व्यक्ति या व्यक्तियों के एक समूह का निरीक्षण किया जाता है, निरीक्षणों से एक विस्तृत ब्यौरा तैयार किया जाता है, जिसमें व्यक्ति और उसकी परिस्थिति की प्रमुख विशेषताओं के सभी संभव पक्षों का अधिकतम वर्णन होता है। इसमें व्यक्ति के भूत, वर्तमान और भविष्य के अनुमानों में निहित उन तत्त्वों का अनुमान किया जाता है, जो उसके वर्तमान व्यवहार को प्रभावित कर रहे होते हैं। आप देखते होंगे कि ये अनुमान वास्तव में आत्मपरक मूल्यांकन अथवा विवेचन होते हैं। इन्हें व्यवहार के प्रत्यक्ष निरीक्षण अथवा मानकीकृत प्रश्नावलियों या परीक्षणों से प्राप्त अपेक्षाकृत वस्तुनिष्ठ सूचनाओं से भिन्न समझा जाना चाहिए। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कई दूसरी विधियों का उपयोग किया जा सकता है, जिनमें प्रमुख हैं – आत्म-प्रतिवेदन अनुसूची, श्रव्य अथवा दृश्य रिकार्डिंग से प्राप्त संकेत, प्रत्यक्ष व्यवहार आकलन इत्यादि।

जीवनवृत्त अध्ययन का महत्त्व यह है कि यह व्यक्ति के व्यवहार के बारे में धारणाओं तथा परिकल्पनाओं के स्रोत के रूप में कार्य करता है, किसी दुर्लभ व्यक्ति अथवा घटना के अध्ययन का अवसर देता है जिससे कभी-कभी व्यक्तित्व और व्यवहार के बारे में लंबे समय से स्थापित विश्वास भी पलट जाते हैं और शोध-कार्य में उपयोगी सूझ और उत्साहवर्धक परिणाम प्रस्तुत करता है।

जीवनवृत्त अध्ययन की कई सीमाएं हैं। इस प्रकार के अध्ययन के परिणामों की इतने प्रकार से व्याख्या संभव होती है कि इससे निश्चयात्मक परिणाम निकालना मुश्किल हो जाता है। इस पर शोधकर्ता के अपने दृष्टिकोणों का दूषित प्रभाव पड़ सकता है। वैसे भी किसी एक व्यक्ति के अध्ययन से प्राप्त परिणाम को सभी लोगों पर सामान्यीकृत करना उपयुक्त नहीं है।

कानूनी दायित्व भी होते हैं। इनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं। यह ध्यान देने की बात है कि इनमें कई मुद्दे अन्य क्षेत्रों में कार्यरत मनोवैज्ञानिकों पर भी लागू होते हैं।

गोपनीयता : परामर्शदाता नैतिक रूप से लाभार्थी से प्राप्त सूचनाओं को गोपनीय बनाए रखने के लिए बाध्य होते हैं। दूसरा तात्पर्य यह है कि लाभार्थी की पूर्व अनुमति के बिना उन्हें किसी से भी उसकी समस्याओं की चर्चा नहीं करनी चाहिए। किसी भी सूचना की रिकार्डिंग लाभार्थी की सहमति से ही की जानी चाहिए।

व्यावसायिक खुलापन : एक परामर्शदाता को अपनी व्यावसायिक योग्यता और अनुभवों के बारे में लाभार्थी को ठीक-ठीक सही सूचना देनी चाहिए। इनमें परामर्शदाता की पृष्ठभूमि, प्रशिक्षण और योग्यता, पारिश्रमिक (यदि हो) और विशेषज्ञता के क्षेत्र से संबंधित सूचनाएं सम्मिलित होनी चाहिए।

व्यावसायिक संबंध : परामर्शदाता को लाभार्थियों के सम्मान और सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। इसका तात्पर्य यह है कि परामर्शदाता को लाभार्थी के साथ कोई ऐसा संबंध बनाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए जिससे उसके उद्देश्य संदिग्ध हो जाएं और उपचार-कार्य प्रभावित हो जाएं।

दूसरे विशेषज्ञ के पास भेजना (Referral) तथा परामर्श-समापन : परामर्श-प्रक्रिया में रेफरल और समापन के दौरान लाभार्थी को आवश्यक संरक्षण देना चाहिए। इन परिस्थितियों में संवेदनशीलता आवश्यक होती है। किसी दूसरे परामर्शदाता के पास भेजते समय उसका नाम और योग्यता बतानी चाहिए और खराब माने जाने वाले परामर्शदाता के पास नहीं भेजना चाहिए। परामर्श समापन के पूर्व परामर्शदाता को लाभार्थी को समापन की दृष्टि से पहले से तैयार करते रहना चाहिए।

क्रियाकलाप 11.1

एक परामर्शदाता की भूमिका को समझना

- *अपने को एक लाभार्थी समझिए। कुछ ऐसी समस्याओं की कल्पना कीजिए जिनका आपको सामना करना है। इसके बाद सोचिए कि आप एक परामर्शदाता से इनके बारे में संपर्क कर रहे हैं। अब निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सरल वाक्यों में लिखिए –*

अ. परामर्शदाता से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना होगा?

ब. परामर्शदाता मुझे अच्छा लगे इसके लिए उसे कैसा होना चाहिए?

स. मेरा उपचार किस प्रकार होगा?

जो कुछ आपने लिखा है उस पर अपने सहपाठियों तथा शिक्षक के साथ विचार-विमर्श कीजिए।

आपने क्या सीखा II

1. *परामर्श किसी जरूरतमंद व्यक्ति को सलाह या सहायता देने की प्रक्रिया है।* *सही/गलत*
2. *परामर्श वही दे सकता है जो संप्रेषण में माहिर हो।* *सही/गलत*
3. *परामर्श-प्रक्रिया का पहला महत्त्वपूर्ण पक्ष यह है कि लाभार्थी अपनी समस्याओं को जाने और उन्हें स्वीकार करे।* *सही/गलत*
4. *परामर्शदाता परामर्श देने में तभी सफल हो सकता है, यदि उसका स्वयं का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हो।* *सही/गलत*
5. *परामर्शदाता को परामर्श-प्रक्रिया शुरू करने से पहले अपने निजी प्रेरकों, आवश्यकताओं और अभिवृत्तियों से अवगत होना चाहिए।* *सही/गलत*
6. *निर्देशन परामर्श-प्रक्रिया का भाग नहीं है।* *सही/गलत*

आपने अब तक पढ़ा

परामर्श, सहायता देने के लिए स्थापित संबंध है जिससे एक प्रशिक्षित परामर्शदाता लाभार्थी के विचारों, अनुभवों और क्रियाकलापों के प्रति अनुक्रिया करता है। परामर्श-प्रक्रिया में तीन अवस्थाएं होती हैं – प्रारंभिक प्राकट्य, गहराई से छानबीन तथा कार्यवाही के लिए प्रतिबद्धता। एक कुशल परामर्शदाता में जो विशेषताएं अपेक्षित हैं; वे हैं – अपने स्वयं के बारे में समझ और जागरूकता, अच्छा मानसिक स्वास्थ्य, खुली मानसिकता, संवेदनशीलता, वस्तुनिष्ठता के प्रति सम्मान, दूसरों के लिए सहानुभूति और ध्यान देने की क्षमता। परामर्शदाता को नैतिक मुद्दों; जैसे – गोपनीयता, व्यावसायिक खुलापन, व्यावसायिक संबंध और निर्देशन तथा परामर्श-समापन के संबंध में जानकारी होनी चाहिए।

परीक्षण कौशल : मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के अनुप्रयोग

मनोवैज्ञानिक कौशलों के क्षेत्र में परीक्षणों का प्रचुर मात्रा में उपयोग किया जाता है। शोध तथा अनुप्रयोगात्मक उद्देश्यों को पाने के लिए तरह-तरह के परीक्षणों; जैसे – योग्यता, उपलब्धि, रुचि, अभिक्षमता, व्यक्तित्व इत्यादि के परीक्षणों का उपयोग किया जा रहा है। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के आकलन के उपकरण के रूप में इनका इस्तेमाल औद्योगिक, सामाजिक, नैदानिक, शिक्षा तथा अन्य क्षेत्रों में किया जा रहा है। आपने बुद्धि और व्यक्तित्व के विश्लेषण के बारे में परीक्षणों के स्वरूप और प्रकारों के बारे में पहले ही पढ़ा है। 11वीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 2 में भी परीक्षणों के बारे में कुछ जानकारियां दी गई हैं। इसलिए यहां परीक्षणों के प्रकारों या विशेषताओं का वर्णन नहीं किया गया है। यहां हमारा ध्यान उन महत्त्वपूर्ण तथ्यों और कौशलों की ओर है, जो परीक्षणों का कुशलता से उपयोग करने के इच्छुक व्यक्ति में होने चाहिए।

परीक्षण कार्य के लिए कुछ व्यापक दिशा-निर्देश निम्नलिखित हैं : (1) निर्णय लेने की प्रक्रिया में इसके महत्त्व को देखते हुए परीक्षण का नियंत्रित उपयोग आवश्यक है। (2) परीक्षण का उपयोग करने वाला व्यक्ति सुयोग्य परीक्षक होना चाहिए क्योंकि उपयुक्त परीक्षक के चयन, इसके प्रशासन, और प्राप्तांक देकर उनकी व्याख्या करने के लिए सैद्धांतिक ज्ञान के साथ व्यावसायिक कुशलता भी जरूरी है। (3) परीक्षण के उपयोग के पहले परीक्षण के सांख्यकीय गुणों जैसे – वैधता, विश्वसनीयता, प्रामाणिकता, कठिनाई स्तर, मानक को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। (4) परीक्षण के प्रशासन तथा विवेचन के लिए प्रशिक्षण आवश्यक है।

आइए, परीक्षण-प्रशासन की प्रक्रिया के कुछ तत्वों को समझने का प्रयास किया जाए।

परीक्षक की भूमिका : परीक्षण के लिए उत्तरदायी मनोवैज्ञानिक, जिसे परीक्षक कहा जाता है, से यह अपेक्षा की जाती है कि वह परीक्षण के निर्देशों का सही-सही पालन करे। उसे इस्तेमाल किए जाने वाले परीक्षण के प्रामाणिक निर्देशों का पूरा ज्ञान होना चाहिए। परीक्षण की परिस्थिति का सावधानी से नियंत्रण आवश्यक होता है। नजदीकी पर्यवेक्षण पूरी देखरेख के बिना तब तक नहीं किया जाना चाहिए जब तक परीक्षण और प्राप्तांक देने का तरीका इसके स्व-प्रशासन के लिए पूरी तरह प्रमाणीकृत, वैध या योजनाबद्ध न हो। परीक्षण-प्रशासन के पहले ही उस व्यक्ति को जिसका परीक्षण किया जाना है और जिसे परीक्षार्थी कहा जाता है – उन परिस्थितियों की पूरी जानकारी दी जानी चाहिए, जिनमें परीक्षण के परिणाम उपयुक्त होते हैं।

परीक्षण के प्राप्तांकों की व्याख्या के लिए परीक्षण, परीक्षण लेने वाले और परीक्षण की परिस्थिति (जैसे – अल्पकालिक सांवेगिक/भौतिक दशा) की जानकारी आवश्यक होती है। यह महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग कुछ व्यावहारिक मामलों (जैसे नियुक्ति या पदोन्नति) में निर्णय लेने के लिए उपयोगी सूचनाओं को प्राप्त करने के लिए किया जाता है। परीक्षण के उपयोग करने वाले और परीक्षक अलग-अलग व्यक्ति हो सकते हैं। परीक्षण-प्रशासन के पहले ही परीक्षण से संबंधित सूचनाओं के आदान-प्रदान से परीक्षण-प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली किसी भी रहस्यात्मकता को दूर करने में सहायता मिलती है।

परीक्षण की सुरक्षा : परीक्षक को कानूनी और समझौते (यदि कोई हो) के फलस्वरूप वांछित जिम्मेदारियों को निभाते हुए परीक्षण की सुरक्षा सत्यनिष्ठा से बनाए रखनी चाहिए। उन्हें प्रकाशन की पूर्व अनुमति और जानकारी के बिना किसी भी प्रकाशित परीक्षण या उसके किसी भाग को संशोधित, परिवर्धित या अनुकूलित करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

परीक्षण-प्रशासन की तैयारी : एक परीक्षक को परीक्षण के लिए कुछ अग्रिम तैयारियां कर लेनी चाहिए। यह आवश्यक है क्योंकि पूरी प्रक्रिया में एकरूपता रहने से परीक्षण के प्राप्तांकों के विवेचन में सहायता मिलती है। इस कारण, उसे निर्देश ठीक से याद कर लेने चाहिए तथा परीक्षण-प्रक्रिया के बारे में जानकारियों से परिचित होना चाहिए। वास्तविक परीक्षण-प्रशासन से पूर्व कुछ परीक्षण-सत्र प्रदर्शन या अभ्यास के लिए करना अच्छा रहता है।

परीक्षण की परिस्थिति शोर-शराबे से मुक्त, तथा प्रकाश, शुद्ध हवा और बैठने की समुचित व्यवस्था वाली होनी चाहिए। यूं तो ये सब छोटी बातें हैं किंतु इससे परीक्षण के परिणाम प्रभावित हो सकते हैं। जिस कमरे में परीक्षण किया जा रहा हो, उसके दरवाजे पर 'परीक्षण चल रहा है' – ऐसा कोई संकेत लिख देना

चाहिए। पिछले कुछ वर्षों से मनोवैज्ञानिक परीक्षण में संगणकों (कंप्यूटरों) की भी सहायता ली जाने लगी है। अब कई परीक्षण कंप्यूटर पर 'ऑनलाइन' भी उपलब्ध हैं। पेपर-पेंसिल परीक्षण और कंप्यूटर-आधारित परीक्षणों के लिए अलग तरह की तैयारियों की आवश्यकता होती है।

परीक्षण का प्रारंभ : परीक्षण-प्रशासन के समय **सहज संबंध** बनाया जाना आवश्यक होता है। इससे परीक्षार्थियों का ध्यान परीक्षण पर पूरी तरह केंद्रित रहता है। वे परीक्षण में अपना सर्वोत्तम प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित होते हैं। उपयुक्त सहज संबंध बनने से परीक्षार्थी को चिंता या भय से मुक्त करने तथा उसे प्रेरित करने में सहायता मिलती है।

परीक्षण-प्रक्रिया में यह भी ध्यान में रखा जाता है कि जिस समूह या उसके सदस्य का अध्ययन किया जा रहा है, वह परीक्षण के मानक समूह से भिन्न हो सकता है। बढ़ते बच्चों के परीक्षण में कुछ और भी समस्याएं होती हैं। ऐसे बच्चे अपरिचित परीक्षक के प्रति शर्मीलापन, दुराव या नकारात्मकता का प्रदर्शन करते हैं, ऐसी स्थिति में भिन्न भाग से माहौल को खुशनुमा और हल्का-फुल्का बनाकर परीक्षण किए जाने से कार्य अच्छा होता है। बच्चे को आश्वस्त करते रहना चाहिए तथा परीक्षण-सत्र छोटे होने चाहिए। परीक्षण-प्रशासन करने वाले व्यक्ति को परीक्षण के मूल स्वरूप से छेड़छाड़ किए बिना परीक्षण के दौरान लचीला रुख अपनाना चाहिए।

संपूर्ण परीक्षण-संचालन को संक्षेप में प्रस्तुत करने के लिए निम्नलिखित तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

***परीक्षण प्रक्रिया* :** इसके अंतर्गत बैठने की व्यवस्था, उत्तर पत्रों तथा परीक्षण पुस्तिकाओं के वितरण, परीक्षण से संबंधित निर्देशों के पालन, यह सुनिश्चित करना कि सभी परीक्षार्थियों ने निर्देशों को ठीक से समझ लिया है, समय-पालन और परीक्षण के दौरान घटने वाली विशिष्ट घटनाओं को अंकित करने से संबंधित तथ्यों को सम्मिलित किया जाता है।

***परीक्षण का फलांकन* :** प्राप्तांक देने का कार्य हाथ से या मशीन से हो सकता है। हाथ से प्राप्तांक देते समय प्राप्तांकों में हो सकने वाली त्रुटियों; जैसे – उत्तरों को गिनने, निर्देशों के पालन तथा प्राप्तांक देने के तरीके से जुड़ी त्रुटियों से बचा जाना चाहिए। व्यापक स्तर पर किए जाने वाले परीक्षणों में सही और शीघ्रता से अंक देने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग किया जाता है।

प्राप्तांक देने का काम पूरा हो जाने के बाद, प्रत्येक परीक्षार्थी के लिए प्राप्त सूचनाओं को एकत्र कर अभिलेख किया जाना आवश्यक होता है। इनके माध्यम से परीक्षार्थी के माता-पिता, अध्यापकों तथा दूसरों को उपयोगी सूचनाएं दे पाना सरल हो जाता है।

***परीक्षण-प्राप्तांकों का विवेचन* :** यह महत्त्वपूर्ण और आवश्यक है कि परीक्षण के प्राप्तांकों का विवेचन सही तरह किया जाए और परीक्षण, परीक्षार्थी तथा परीक्षण की परिस्थिति के परिप्रेक्ष्य को ठीक से समझा जाए। परीक्षक के लिए यह समझना आवश्यक है कि परीक्षण के परिणाम कई प्रकार के कारकों; जैसे – परीक्षण-अवधि में परीक्षार्थी की भौतिक और सांवेगिक स्थिति, परीक्षण-प्रशासन या फलांकन के दौरान होने वाली त्रुटियों और वैधता, विश्वसनीयता तथा प्रमाणिकता से प्रभावित हो सकते हैं।

जैसा कि पहले कहा गया है, परीक्षण के प्रशासन में सावधानी के साथ तैयारी और निर्धारित परीक्षण प्रक्रिया का पूर्ण अनुपालन आवश्यक है। परीक्षण की तैयारी तथा इसके प्रशासन से संबंधित विचारणीय तथ्यों को संक्षेप में निम्नवत् प्रस्तुत किया जा सकता है।

- परीक्षण सामग्री को पहले ही जांच लें और क्रमबद्ध कर लें।
- परीक्षण के लिए उपयुक्त स्थल का चयन करें।
- परीक्षण प्रशासन का अभ्यास कर लें।
- परीक्षण के मैनुअल में दिए निर्देशों का पूरी तरह पालन करें।
- समय-सीमा का ध्यान रखें।
- परीक्षार्थियों को अच्छे से अच्छा निष्पादन करने के लिए उत्साहित करें।
- परीक्षण अवधि में घटने वाली ऐसी किसी भी घटना को नोट करें, जिससे परीक्षण-परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।

कुछ अन्य सावधानियां : परीक्षण में परीक्षार्थी की व्यक्तिगत प्रतिष्ठा के लिए एक प्रच्छन्न आशंका निहित होती है। इसलिए परीक्षक को स्पष्ट कर देना चाहिए कि यह परीक्षार्थी के ही हित में है कि परीक्षण के परिणाम शुद्ध हों। परीक्षार्थियों संबंधी परिवर्तन; जैसे – आयु, *लिंग, जातीयता, व्यक्तित्व, बनावट, व्यवहार* और उसकी परीक्षण से प्रत्याशाएं इत्यादि परीक्षण की सफलता को प्रभावित करते हैं। परीक्षण के दौरान कभी-कभी परीक्षार्थी में उत्पन्न होने वाली चिंता या आशंका के आकलन पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए।

आपने अब तक पढ़ा

परीक्षण मनोवैज्ञानिकों द्वारा उपयोग में लाए जाने वाले मूल्यांकन के महत्त्वपूर्ण उपकरण हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के सही उपयोग के लिए इसके प्रशासन, अंकन और विवेचन संबंधी कौशलों की आवश्यकता होती है। परीक्षण प्रशासन के लिए पहले से तैयारी तथा उपयुक्त वातावरण की परिस्थिति आवश्यक है। परीक्षार्थियों को अपना सर्वोच्च प्रयास करने के लिए प्रेरित करने में सहज संबंध की स्थापना महत्त्वपूर्ण है।

आपने क्या सीखा III

1. *निर्णय लेने की प्रक्रिया में परीक्षणों का उपयोग किया जाता है।* *सही/गलत*
2. *परीक्षण के प्राप्तांक परीक्षार्थी के व्यवहार का पूर्वकथन नहीं कर सकते।* *सही/गलत*
3. *परीक्षण प्रशासन के लिए परीक्षार्थी से सहज संबंध बनाना आवश्यक है।* *सही/गलत*
4. *एक मनोवैज्ञानिक किसी प्रकाशित परीक्षण में मनचाहा परिवर्तन करने के लिए स्वतंत्र होता है।* *सही/गलत*
5. *सहज संबंध से परीक्षार्थी की आशंका समाप्त करने में मदद मिलती है।* *सही/गलत*

संचार कौशल

यह कहा जाता है कि "जीने के लिए संवाद आवश्यक है।" संचार एक कला है और इसके ऊपर अधिकार जीवन को सरल बनाता है क्योंकि यह हमारी कई समस्याओं का समाधान करता है। संचार के बिना किसी सामाजिक जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। यह जाना-समझा तथ्य है कि हमारे जीवन काल का 80 प्रतिशत से अधिक समय विभिन्न व्यक्तियों के साथ संचार करने में ही व्यय होता है; जैसे — दूसरों को संदेश भेजने एवं प्राप्त करने में। चाहे हम शाब्दिक संचार करें या अशाब्दिक, लिखकर करें या किसी दूसरे माध्यम से, निष्कर्ष रूप में यह तर्कसंगत लगता है कि सफल जीवन की एक प्रमुख बाधा प्रभावी संचार की कमी है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र (जैसे- परिवार, कार्य, मित्रता, राजनीति, व्यवसाय) में संचार आवश्यक है। यदि आप संचार करने में कुशल हैं, तो आपकी सफलता के अवसर निश्चित रूप से बढ़ेंगे।

आपने इससे पहले 11वीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक के 11वें अध्याय में संचार प्रक्रम के अनेक पक्षों का अध्ययन किया था। इसलिए संचार प्रक्रिया के मॉडल को

बॉक्स 11.2 **परीक्षण के चुनाव के लिए दिशानिर्देश**

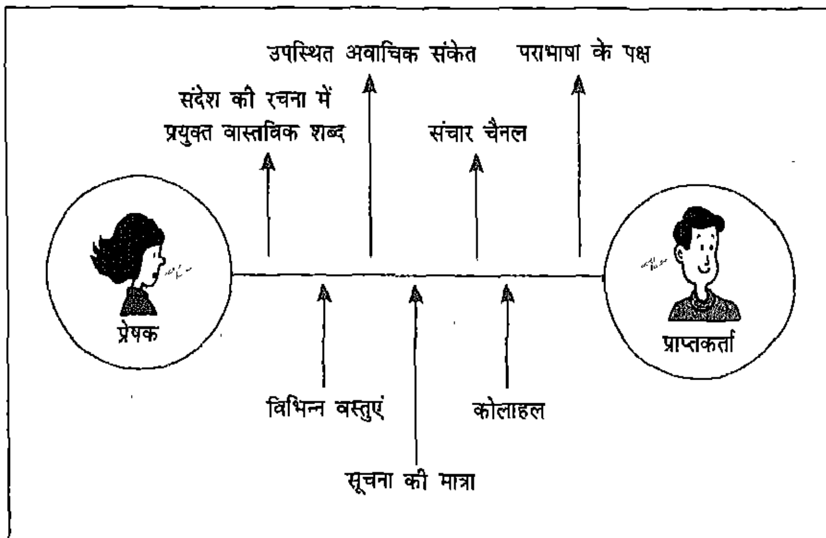
आपको किसी मूल्यांकन के उद्देश्य से किसी परीक्षण के चुनाव के पहले उसके विविध पक्षों पर सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए। इनमें से प्रमुख पक्ष निम्नलिखित हैं।

- ***आवश्यक सूचनाओं का प्रकार (स्वरूप) :*** *यह पहले ही निर्धारित कर लेना आवश्यक होता है कि परीक्षण का उपयोग करके किस तरह की सूचना प्राप्त करनी है। सूचना के स्वरूप को निश्चित कर लेने के बाद प्राप्त परिणाम के उपयोग के लिए स्पष्ट विचार बनाया जाना चाहिए।*
- ***परीक्षण की भाषा :*** *परीक्षण उस भाषा में होना चाहिए जिसकी परीक्षार्थी को पूरी जानकारी हो। इसके साथ परीक्षण जिस संस्कृति के लोगों पर किया जा रहा हो उसी के मानक पर विकसित होना चाहिए। परीक्षक को विशेष रूप से यह देखना चाहिए कि परीक्षण के कथन उन लोगों के लिए पूर्णतः अपरिचित न हों, जिन्हें उनका जवाब देना है।*
- ***आयु प्रसार :*** *परीक्षण परीक्षार्थियों के समूह के आयु-वर्ग के लिए विकसित किए गए होने चाहिए।*
- ***कथनों का स्वरूप :*** *यह देखा जाना चाहिए कि कथन वाचिक या अवाचिक किस रूप में है। अशिक्षित परीक्षार्थियों के उपयोग के लिए परीक्षण के चुनाव में यह विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है।*
- ***अनुक्रिया का स्वरूप :*** *किसी वाचिक परीक्षण के कथन या तो बंद सिरों वाले (हां/नहीं, सत्य/गलत, बहुविकल्पीय) प्रकार के या मुक्त प्रकार (दीर्घ उत्तरों या निबंधात्मक) के हो सकते हैं। परीक्षण में इनमें से उपयुक्त प्रकार का चयन करना चाहिए। कुछ परीक्षणों में परीक्षार्थी को अपनी अनुक्रिया परीक्षण में ही देनी होती है। कुछ अन्य परीक्षणों में परीक्षण-पुस्तिका और उत्तर-पत्र अलग-अलग होते हैं। इनमें परीक्षार्थी को अपनी अनुक्रिया केवल उत्तर-पत्र पर ही देनी होती है।*

क्रमशः ...

- ***परीक्षण की प्रशासन प्रणाली :*** *कुछ परीक्षणों का प्रशासन केवल व्यक्ति के स्तर पर (एक समय में केवल एक परीक्षार्थी पर) हो सकता है जबकि कुछ अन्य परीक्षण व्यक्ति या समूह किसी भी स्तर पर प्रशासित हो सकते हैं।*
- ***समय की पाबंदी :*** *कुछ परीक्षणों का प्रशासन निश्चित समय सीमा में पूरा करना होता है, जबकि कुछ अन्य परीक्षणों में समय का कोई प्रतिबंध नहीं होता है।*
- ***परीक्षण की विश्वसनीयता :*** *परीक्षण के चयन में परीक्षण की विश्वसनीयता (अर्थात् विभिन्न अवसरों पर परीक्षण के प्राप्तांकों में स्थायित्व और परीक्षण में आंतरिक संगति) पर विचार करना महत्त्वपूर्ण है। परीक्षण-पुस्तिका (मैनुअल) में पुनर्परीक्षण, अर्द्ध विच्छेद और विश्वसनीयता के अन्य स्वरूपों के बारे में सूचना उपलब्ध होती है। मूल्यांकन कार्य में उच्च विश्वसनीयता वाले परीक्षणों का ही उपयोग किया जाना चाहिए।*
- ***परीक्षण की वैधता :*** *परीक्षण की एक अन्य महत्त्वपूर्ण विशेषता है — वैधता अर्थात् परीक्षण उसी विशेषता का मापन करे, जिसके लिए उसका विकास किया गया है। यदि आप बुद्धि के मापन के लिए कोई परीक्षण चाहते हैं तो आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि जो परीक्षण आप इस्तेमाल कर रहे हैं, वह बुद्धि का मापन करता है। वैधता के कई प्रकार हैं। उनमें से कुछ प्रमुख हैं: कारकीय (Factorial), संप्रत्यात्मक (Construct), समकालिक (Concurrent) तथा अन्य परीक्षणों के साथ वैधता निर्धारण, (Cross Validation) जिसमें वैधता-गुणांक काफी उच्च स्तर का पाया गया हो।*
- ***मानक :*** *परीक्षक को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि परीक्षण में भिन्न-भिन्न आयु, लिंग, इत्यादि के लिए उपयुक्त मानक दिए गए हैं, जिससे परीक्षार्थी के प्राप्तांक की तुलना समतुल्य मानक से की जा सके।*

विस्तार से न बताकर यहां पर संचार के कुछ ही पक्षों, विशेषतः कौशल के रूप में संचार का विवेचन किया जा रहा है। जैसा कि आप जानते हैं, संचार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक अर्थ के स्थानांतरण का प्रक्रम है। अर्थ को पहुंचाने की अपेक्षा यह और कुछ भी है क्योंकि अर्थ जिस तक पहुंचाया गया है वह समझा भी जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आपकी कक्षा में कोई फ्रेंच भाषा बोलता है और दूसरा फ्रेंच नहीं जानता, तो फ्रेंच बोलने वाले व्यक्ति को नहीं समझा जा सकता। इसलिए, संचार अर्थ के समझने और स्थानांतरण दोनों को सम्मिलित करता है। संचार तभी प्रभावी हो सकता है जब प्रेषक विचार या भाव को प्रेषित करता है और प्रापक भेजने वाले के रूप में हूबहू उसी अर्थ को प्राप्त करता है। जैसा कि आप संचार प्रक्रम के प्रत्येक अवयवों (जैसे - कूट संकेतन, संदेश, माध्यम, विसंकेतन, प्रतिपूर्ति) को याद करें, तो विकृति के कई स्रोत दिखते हैं। उदाहरण के लिए, यदि प्रेषक संदेश को उचित ढंग से संगठित एवं संघटित करने में अयोग्य है, तो एक समस्या उत्पन्न होती है। इसी तरह, यदि कूट संकेतन उचित ढंग से नहीं किया गया है, या प्राप्ति दुर्बल है, तो समस्या पैदा हो सकती है। एक कुशल संचारकर्ता इस तरह की समस्याओं को सुलझाने में सफल होता है। एक मनोवैज्ञानिक के रूप में आपको एक अच्छा संचारकर्ता होना चाहिए। इसे विचार में रखकर संचार के दो पक्षों — बोलने एवं सुनने, जो अंतर्वैयक्तिक संचार के केंद्र हैं और व्यावसायिक मनोवैज्ञानिक कार्यों में अधिक उपयोगी हैं, पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। संचार प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले कारकों को चित्र 11.1 में दर्शाया गया है।



चित्र 11.1 प्रेषक तथा प्राप्तकर्ता के बीच संचार को प्रभावित करने वाले कारक

प्रभावी संचार : बोलना

जब आमने-सामने की परिस्थिति में दो व्यक्तियों के बीच संचार की अंत:क्रिया घटित होती है तब एक अच्छा संचारकर्ता संदर्भ और उस व्यक्ति, जिसके साथ संचार घटित होता है, के ऊपर ध्यान केंद्रित करता है। ऐसा करते समय आप निम्न भेदों के निरीक्षण से कई लाभ उठा सकते हैं।

- सर्वनामों का उपयोग; जैसे – 'मैं', 'तुम', 'मुझे' सहायक होता है।
- बोलने के पहले संचार की विषय वस्तु एवं विचार को संगठित करना चाहिए।
- बोलते समय दूसरे व्यक्ति के उपर अपनी आंख को केंद्रित करना आपको श्रोता समूह की शारीरिक भाषा के प्रति संवेदनशील बनाता है। यह प्रतिपूर्ति (Feedback) उपलब्ध कराता है और वक्ता अच्छी तरह संचार प्रक्रम को संचालित करता है।
- शारीरिक भाषा का ठीक-ठीक उपयोग संचार के प्रभाव को बढ़ाने में गंभीर भूमिका निभाता है।
- ध्वनि गुणों के विस्तार का अधिकतम संभावित प्रयोग (जैसे - ऊंचाई, विस्तार, स्वरबद्धता) बोलने वाले के लगाव को व्यक्त करने में सहायक होता है।
- यह सुनिश्चित करना चाहिए कि श्रोता समूह का यथार्थ एवं आपका यथार्थ समान हैं। यदि दोनों समान दूरी पर हैं तो संचार अधिक प्रभावी होगा।
- संचार का उचित माध्यम चुनें। आजकल संदेश को प्रभावी, समझने योग्य एवं महत्त्वपूर्ण बनाने वाले अनेक विकल्प उपलब्ध हैं। दृश्य-श्रव्य साधनों एवं बहुमीडिया (Multimedia) का उपयोग प्रभावों के निर्माण में विशेष रूप से सहायक होता है।

प्रभावी ढंग से सुनना

सामान्यतया, लोग ध्यान से सुने हुए को ही ग्रहण करते हैं, क्योंकि वे सुनने एवं ध्यान से सुनने के बीच भेद करते हैं। सुनना ध्वनि को ग्रहण करने के समान है और आवश्यक रूप से इसका परिणाम ध्यान से सुनना नहीं है, जबकि ध्यान से सुनने में संदेश भेजने वाले (प्रेषक) की ओर अवधान को केंद्रित करना, संदेश को समझना तथा उसका भाषांतरण करना सम्मिलित है। हम सभी मानते हैं कि हम अच्छे श्रोता हैं, लेकिन यह आवश्यक रूप से सही नहीं होता। हम अकसर वक्ता द्वारा दिए गए संदेश को प्राप्त करने में असफल हो जाते हैं। प्रभावी ढंग से सुनने के लिए निम्नलिखित संकेत उपयोगी हो सकते हैं। दूसरों के साथ संचार करते समय इनका उपयोग किया जा सकता है:

1. बोलने वाले के साथ आंख का संपर्क।
2. सही मुखाभिव्यक्ति के साथ सही मौके पर सिर हिलाना।
3. ध्यानपूर्वक सुनते समय ध्यान भंग करने वाले कार्यों; जैसे — कलम के साथ खेलना, घड़ी की ओर देखना आदि से बचना चाहिए।
4. स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछना।
5. प्राप्त संदेश को अपने शब्दों में पुन: कहना चाहिए।
6. वक्ता के बोलते समय रुकावट को बचाना।
7. बोलने वाले एवं ध्यानपूर्वक सुनने वाले की भूमिकाओं के बीच सहज संक्रमण बनाना।
8. अत्यधिक वार्तालाप से बचना।

संचार में भाषा की भूमिका

लोग भाषा का उपयोग विभिन्न तरीकों से करते हैं और विभिन्न स्थितियों में बोली का अलग-अलग रूप अपनाते हैं। व्यावसायिक परिधि में भाषा का प्रयोग विशेष शैली के साथ तथा तकनीकी उपयोग के लिए अधिकता से होता है। वह शैली संचार को सामान्य परिस्थिति में जटिल बनाती है। इसलिए यह महत्त्वपूर्ण है कि संचार को अधिक प्रभावी बनाने के क्रम में हम लोग न्यूनतम भेदों के साथ भाषा के उपयोग पर दृढ़ रहें। प्रेषक यह मानता है कि जिस शब्द का उपयोग उसके या दूसरे के द्वारा किया गया है, संदेश प्राप्तकर्ता के लिए समान अर्थ रखता है। यह, निश्चय ही, प्राय: गलत है और संचार प्रक्रम में विकृति उत्पन्न करता है।

अशाब्दिक संचार

जैसा कि आप जानते हैं, हम शारीरिक भाषा के माध्यम से भी बिना शब्दों को बोले हुए, संचार करते हैं। हम अनेक हाव-भाव एवं भाव-भंगिमा, हाथों की गति और मुखाभिव्यक्ति का उपयोग किसी विचार या सूचना को प्रेषित करने के लिए करते हैं। संचार का यह पक्ष **शारीरिक भाषा** या **पराभाषा** के अंतर्गत आता है। श्रोता के ऊपर छाप डालने के लिए यह अकसर मौखिक भाषा को सम्मिलित करता है। अशाब्दिक संचार में प्रभावी होने के क्रम में आप निम्न सुझावों को अपना सकते हैं।

- आपको याद करना चाहिए कि चेहरा आपकी भावनाओं एवं संवेगों को अभिव्यक्त करने के लिए प्राथमिक स्थल है। अपनी मुखाभिव्यक्ति के विषय में सावधान रहिए।
- अपने शरीर को घुमाने से आप विशिष्ट एवं सामान्य दोनों तरह के संदेश अभिव्यक्त करते हैं और दूसरों को इसकी जानकारी देते हैं।
- आपकी आवाज वांछित एवं अवांछित दोनों तरह के संदेशों को सम्मिलित करती है।
- आपकी उपस्थिति आपकी अपनी पहचान एवं शैली की स्थापना में सहायता करती है।
- स्पर्श हार्दिक पुनराश्वासन एवं आरामदेह ढंग से सूचित करने का साधन है।
- स्पर्श की तरह समय एवं गति को एक व्यक्ति की सत्ता को स्पष्ट करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है। समय पालन या बैठने के स्थान का चयन आग्रही होने की आपकी योग्यता को प्रदर्शित करता है। इसलिए इन सबका सावधानीपूर्वक चयन कीजिए।

संचार एवं तकनीकी

आज तकनीकी संचार के समग्र पक्षों के लिए अधिक कुशल एवं तीव्र उपकरण प्रस्तुत करा रही है। शब्द प्रक्रमक, लेसर प्रिंटर, फैक्स मशीन, ई-मेल, ध्वनि पहचानने की व्यवस्था की उपलब्धता ने संचार के दृश्य को ही बदल दिया है। तकनीकी का चयन बहुत महत्त्वपूर्ण हो गया है। यह चयन श्रोता समूह की प्रत्याशा, समय एवं लागत, संदेश के स्वरूप और वांछित प्रस्तुतीकरण द्वारा निर्धारित होता है। श्रोता समूह (या संदेश को प्राप्त करने वाला) संदेश के स्वरूप के विषय में कभी-कभी विशिष्ट प्रत्याशा रखता है। इसलिए विद्यालयों, परिवारों एवं व्यवसायों में लोग हाथ से लिखे प्रलेख, टेलीफोन, या फैक्स आदि के माध्यम से संचार करना चाहते हैं।

संचार में समय एक महत्त्वपूर्ण विचारणीय विषय बन रहा है। लोग तीव्रतर संचार करना चाहते हैं। इसके साथ-साथ संचार की लागत भी महत्त्वपूर्ण है। संदेश का स्वरूप, जिसे दूसरे तक पहुंचाना है (जैसे- विचार, रेखाचित्र, छायाचित्र, सारणी इत्यादि) वह भी तकनीकी के उपयोग को निर्धारित करती है। प्रस्तुतीकरण की आवश्यकताएं (जैसे- व्यक्तिगत, समूह, बड़ा श्रोतासमूह) भी तकनीकी को निर्धारित करती हैं। उदाहरण के लिए, एल.सी.डी. प्रोजेक्टर की सहायता पावर प्वाइंट प्रस्तुति को अधिक प्रभावी बना देती है।

डी.टी.पी. एवं शब्द प्रकरण केंद्र तकनीकी हो गए हैं। साफ्टवेयर के उपयोग द्वारा कंप्यूटर एवं लेसर प्रिंटर की सहायता से प्रलेखों का उत्पादन, प्रकाशन के प्रक्रम, जिसमें रेखाचित्र एवं ध्वनियां जुड़ी रहती हैं, को समय में परिवर्तित कर दिया है।

इलेक्ट्रॉनिक मेल, जिसे ई-मेल कहते हैं, तथा टेली कांफ्रेंस (जो ऑडियो एवं वीडियो कांफ्रेंसिग को सम्मिलित करता है) ने देश में इधर-उधर बिखरे या सुदूर लोगों के साथ संबद्धता बनाई है।

क्रियाकलाप 11.2

अपनी भावनाओं को जानना

संचार दूसरों की भावनाओं एवं संवेगों को ध्यान से सुनने को सम्मिलित करता है। फिर भी, दूसरों को ध्यान से सुनने के पहले आपको अपनी सांवेगिक दशाओं से परिचित होना चाहिए। नीचे कुछ कथन दिए गए हैं जो विभिन्न प्रकार की भावनाओं का वर्णन करते हैं। जब आप उन्हें स्वीकार करते हैं या ध्यान से सुनने के प्रक्रम में उनसे अलग रहना चाहते हैं। आपके लिए जो कथन सत्य हों उनको पहचानिए–

जब मैं स्वीकार किया गया महसूस करता हूं।

- *मैं आंतरिक रूप से तत्पर महसूस करता हूं।*
- *मैं सुरक्षित महसूस करता हूं।*
- *मैं पीछे बैठे हुए के समान एवं आराम करते हुए जैसा महसूस करता हूं।*
- *मैं ऐसा महसूस करता हूं कि मेरे कुछ भय दूर होते चले जा रहे हैं।*
- *मैं घर जैसा महसूस करता हूं।*
- *मैं शांति महसूस करता हूं।*
- *मैं अपने आपको एकांत में अनुगमन करता महसूस करता हूं।*

- *जब मैं घबराहट महसूस करता हूं।*
- *मेरा मुंह सूख जाता है।*
- *मेरा आमाशय ढीला हो जाता है।*
- *मेरे आमाशय में तितलियां उड़ने लगती हैं।*
- *मैं दूर दौड़ने के समान महसूस करता हूं।*
- *मैं किसी से बातचीत करने की आवश्यकता महसूस करता हूं।*
- *मैं एकाग्रचित होने में असमर्थ हूं।*
- *मैं बहुत आघात करने योग्य महसूस करता हूं।*
- *मैं कुछ समय चिल्लाने जैसा महसूस करता हूं।*

समग्र रूप में, तकनीकी सूचना के प्रसार को बढ़ा रही है। इससे सूचना देने में आसानी हो रही है।

अच्छा संचारकर्ता होने के लिए कुछ सामान्य सुझाव

संचार के प्रक्रम में, जो अवरोध उत्पन्न होते हैं, उनकी जानकारी संचार कौशल के विकास में सहायक है। इससे संबंधित सभी समस्याएं तीन मुख्य क्षेत्रों से जुड़ी हैं : *संदेश की रचना, आवाज का नियंत्रण एवं प्रतिपूर्ति की सहजता*। आओ अब हम उन कुछ तरीकों को सीखें, जिनके माध्यम से इन समस्याओं पर काबू पाया जा सकता है।

संदेश की रचना : संदेश को सावधानीपूर्वक निर्मित किया जाना चाहिए ताकि यह प्राप्त करने वालों (या श्रोता समूह) तक बिना किसी विकार के पहुंच जाए। इसके लिए आप निम्नलिखित दिशानिर्देशों पर ध्यान दे सकते हैं :

1. उस व्यक्ति के विषय में जानिए जो आपके संचार का लक्ष्य है। अपने श्रोताओं को अपने नजदीक लाने के क्रम में आपको श्रोता समूह की समझ के स्तर एवं पृष्ठभूमि को जानने की आवश्यकता है। आपके समझने में यह सहायता करेगा कि संदेश कैसे प्राप्त किया जाता है और उनका उत्तर कैसे देते हैं। विश्वास बढ़ाने एवं विकसित करने का प्रयत्न करना चाहिए।
2. श्रोताओं को सूचित करना या उनके साथ वार्तालाप करना चाहिए जिसकी वे प्रत्याशा करते हैं। यदि आप उद्देश्य बताते हैं, तो संदेश की रूपरेखा निर्मित हो जाती है, जिसके साथ संचारकर्ता एवं ध्यान से सुनने वाला समान अर्थों को समझता है।
3. संदेश को इस तरीके से संरचित करना चाहिए ताकि वह याद रखने योग्य बन सके। विशिष्ट एवं साकार भाषा का उपयोग लाभकर होता है। इस तरह प्रयुक्त शब्द जो भौतिक छवियों को जाग्रत कर सकें, बहुत उपयोगी होते हैं।
4. उस सूचना को निकाल देना चाहिए जो प्रत्यक्ष रूप से संचार के उद्देश्य में योगदान न करती हो। ऐसा करने से श्रोतागण ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
5. वर्तमान विचारों से नई सूचनाओं के संबंधों को श्रोतागणों को बताना चाहिए।
6. संदेश में महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को विस्तार देना चाहिए एवं उन्हें संक्षिप्त करना चाहिए। इसके लिए आप शब्दों एवं शारीरिक भाषा का उपयोग करें।

आवाज का नियंत्रण : वे संदेश परिणाम देने में असफल हो जाते हैं, जो श्रोताओं तक नहीं पहुंच पाते। इस उद्देश्य के लिए आपको निम्नलिखित कार्य करना चाहिए।

1. अवरोधों के संभव स्रोतों को समाप्त करने का प्रयत्न करें।
2. ऐसे संचार माध्यम का उपयोग करें, जो संदेश के साथ बाधा न उत्पन्न करते हों।
3. एक ऐसी विधि का चयन करें, जो श्रोताओं के अवधान को आकर्षित करने में सक्षम हो। यदि संदेश लिखा गया है, तो इसे भावों को जाग्रत करने वाला होना चाहिए। यदि आप इसे मौखिक रूप से प्रस्तुत कर रहे हैं, तो भौतिक बाधाओं को दूर करने का प्रयत्न कीजिए। संचार के क्षेत्र में समुचित प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए। यदि ध्वनि का विस्तार अधिक दूर तक हो, तो वह संचार को अधिक प्रभावी बनाता है।

प्रतिपूर्ति की सहजता : प्रभावी संचार के लिए आवश्यक है कि श्रोताओं को प्रतिपूर्ति देने का अवसर मिलना चाहिए। संदेश तैयार करते समय यह स्पष्ट रहना चाहिए कि प्रतिपूर्ति की कितनी आवश्यकता है। प्रतिपूर्ति को अकसर अधिक उपयोगी बनाया जा सकता है लेकिन यह परिस्थिति पर से संचारकर्ता के नियंत्रण को घटा देती है। प्रतिपूर्ति को यह नियोजित करके कि कैसे और कब इसे स्वीकार किया जा सकता हैं। संचारकर्ता की ग्रहणशीलता एवं खुलापन भी महत्त्वपूर्ण है।

क्रियाकलाप 11.3

संचार को समझना

किसी विशेष संचार अनुभव के बारे में सोचिए, जिसे नवीनतम रूप से आपने प्राप्त किया है। उसमें प्रेषक, संदेश, माध्यम, प्रापक तथा प्रतिपूर्ति को पहचानिए।

आपने अब तक पढ़ा

संचार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक अर्थ के पहुंचने की प्रक्रिया है। एक कुशल संचारकर्ता होने के लिए यह आवश्यक है कि संदेश में विकृतियों के स्रोतों की जानकारी की जाए। प्रभावी ढंग से बोलना एवं ध्यान लगाकर सुनना एक कला है, जिसमें अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है। भाषा एवं अवाचिक संकेतों

(हाव-भाव मुखाभिव्यक्ति, हाथ की गति इत्यादि) का उपयोग संदेश के संप्रेषण में किया जाता है। संचार कौशल को विकसित करने के लिए संचार प्रक्रम में बाधाओं को हटाना चाहिए, विशेषकर सुविधाजनक संदेश की रचना, आवाज का नियंत्रण और प्रतिपूर्ति की सहजता महत्त्वपूर्ण चरण हैं, ताकि संचार के अवरोधों को हटाया जा सकता है।

आपने क्या सीखा IV

1. *संचार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक अर्थ के स्थानांतरण में सहायक होता है।* *सही/गलत*
2. *संचार की समृद्धि में आंख का संपर्क महत्त्व रखता है।* *सही/गलत*
3. *प्रश्न पूछना दुर्बल ढंग से सुनने की प्रक्रिया को दर्शाता है।* *सही/गलत*
4. *हाव-भाव, भाव-भंगिमा, हाथ की गति, मुखाभिव्यक्ति का उपयोग संचार में सहायता करते हैं।* *सही/गलत*
5. *प्रभावी संचार के लिए प्रतिपूर्ति आवश्यक नहीं है।* *सही/गलत*

साक्षात्कार कौशल

साक्षात्कार कम से कम दो व्यक्तियों के बीच आमने-सामने का संवाद या अंत:क्रिया की प्रक्रिया है। अपनी ग्यारहवीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक में मनोविज्ञान की विधियां नामक दूसरे अध्याय में साक्षात्कार के कुछ पक्षों के बारे में आप पढ़ चुके हैं।

साक्षात्कार कई उद्देश्यों; जैसे — किसी कार्य के लिए व्यक्ति का चयन, प्रवेश, व्यक्तिगत समस्याओं तथा शोध इत्यादि के लिए व्यक्तिगत सूचनाएं प्राप्त करने की महत्त्वपूर्ण तकनीक है। साक्षात्कार की सफलता साक्षात्कार करने वाले के अनुभव और कौशलों पर निर्भर करती है। साक्षात्कार के भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए अलग-अलग तरह की साक्षात्कार-विधि का उपयोग किया जा सकता है। इनमें से मुक्त साक्षात्कार विधि में समय की कोई सीमा नहीं होती है और पूछे गए प्रश्नों का क्षेत्र भी सीमित नहीं होता। अनिर्देशात्मक साक्षात्कार विधि साक्षात्कार देने वाले के बारे में अधिक और गहन जानकारी पाने की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी विधि है। साक्षात्कार देने वाला व्यक्ति अपने व्यवहार, अभिवृत्तियों, द्वंद्व तथा अन्य समस्याओं के बारे में स्पष्टत: बता सके। संरचित साक्षात्कार वह विधि है जिससे साक्षात्कार करने वाले व्यक्ति के अपने मत या पूर्वाग्रहों के प्रभाव को नियंत्रित किया जा सकता है। साक्षात्कार की इस विधि में प्रश्न पहले से बने होते हैं और सभी साक्षात्कार देने वालों से समान रूप से इन्हीं प्रश्नों को पूछा जाता है। इस तरह सभी साक्षात्कारकर्ताओं के लिए मानक परिस्थिति निर्धारित होती है।

साक्षात्कार के चरण

प्रत्येक साक्षात्कार के तीन चरण होते हैं: प्रारंभिक तैयारी प्रश्नोत्तर सत्र और समापन। इन अवस्थाओं का संक्षिप्त वर्णन निम्नलिखित है :

प्रारंभिक तैयारी : साक्षात्कार के इस चरण में लोग भले ही बहुत कम समय लगाते हों किंतु वास्तव में यह साक्षात्कार का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण चरण है। मनोवैज्ञानिकों का विचार है कि किसी साक्षात्कार में लगभग 50 प्रतिशत निर्णय पहले 60 सेकंड में और उसके बाद 25 प्रतिशत निर्णय अगले 15 मिनटों में ले लिया जाता है। साक्षात्कार के प्रारंभ में ही यदि आपका निष्पादन अच्छा नहीं होगा, तो साक्षात्कार में सफल होना बहुत कठिन हो जाता है।

प्रश्नोत्तर सत्र : साक्षात्कार का एक बड़ा भाग इसी चरण में लगता है। इसमें साक्षात्कारकर्ता प्रश्न पूछता है और साक्षात्कार देने वाले को इन प्रश्नों का उत्तर देना होता है। उत्तर देते समय यह आवश्यक नहीं है कि उत्तर 'हां' या 'नहीं' में ही हो। प्रश्न को सुनकर कुछ क्षण के लिए रुककर सोचना चाहिए तब उत्तर देना चाहिए।

समापन : साक्षात्कार के प्रारंभ की तरह ही इसका समापन भी महत्त्वपूर्ण है। आखिरी कुछ मिनटों में आपको यह विचार करना चाहिए कि साक्षात्कार में आपने कैसा किया और साक्षात्कारकर्ता के मन में बनने वाली किसी प्रतिकूल धारणा को सुधारने का प्रयास करना चाहिए। साक्षात्कारकर्ता साक्षात्कार समाप्त करते समय जब भी आपके वाचिक या अवाचिक संकेतों की ओर ध्यान दे रहा हो, तब आपको अपना स्पष्टीकरण देने का प्रयास करना चाहिए। समापन के प्रयास में साक्षात्कारकर्ता आपसे कह सकता है कि – क्या आपको और कुछ कहना या पूछना है? या बातचीत का सारांश पूछ सकता है अथवा अपने हाव-भाव से साक्षात्कार समाप्त होने का संकेत दे सकता है। इस तरह के संकेत मिलने पर तुरंत समुचित व्यवहार करें। किंतु ऐसा करते

वक्त जाने में हड़बड़ी न दिखाएं। अंत में साक्षात्कारकर्ता को अपनी बातें कहने का अवसर देने के लिए धन्यवाद देना न भूलें।

साक्षात्कार की योजना बनाना : साक्षात्कार की योजना बनाना किसी भी संप्रेषण की योजना बनाने जैसा ही है। साक्षात्कार-योजना साक्षात्कार के उद्देश्य के निर्धारण से आरंभ होती है, किसी व्यक्ति का विश्लेषण किया जाता है और अपने स्वयं के विचार के विकास से समाप्त होता है। साक्षात्कार की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए।

1. साक्षात्कार के उद्देश्य और लक्ष्यों को निश्चित कीजिए।
2. अपने लक्ष्यों और साक्षात्कार की विधि के अनुरूप साक्षात्कार की रूपरेखा बनाइए।
3. औपचारिकता का स्तर बनाए रखिए।
4. संरचित या असंरचित उपागम का चुनाव कीजिए।
5. साक्षात्कार देने वाले व्यक्ति की आवश्यकताओं का निर्धारण कीजिए और आवश्यक प्रारंभिक सूचनाएं एकत्र कीजिए।
6. जहां तक संभव हो, प्रश्न स्पष्ट हों और प्रश्नों का क्रम साक्षात्कार के उद्देश्य तथा साक्षात्कार देने वालों की आवश्यकताओं के अनुरूप निर्धारित होना चाहिए।
7. साक्षात्कार के परिणाम स्पष्ट कीजिए और इनके आधार पर लक्ष्यों को प्राप्त करने की योजना विकसित कीजिए।
8. साक्षात्कार के लिए समय और स्थल का चुनाव कीजिए।
9. साक्षात्कार देने वाले को साक्षात्कार के स्वरूप और क्षेत्र के विषय में सूचना दीजिए।

साक्षात्कार के उद्देश्य और साक्षात्कार देने वाले लोगों की विशेषताओं के आधार पर साक्षात्कार में पूछे जाने वाले प्रश्नों का प्रकार निश्चित किया जाता है। जब आप साक्षात्कार की योजना बनाते हैं तो आपको ध्यान रखना होता है कि, प्रश्नों को पूछने का उद्देश्य (1) सूचनाएं प्राप्त करना, (2) साक्षात्कार देने वाले को पूरी ईमानदारी से तथा ठीक से जवाब देने के लिए प्रेरित करना, और (3) दूसरे व्यक्तियों के साथ अच्छा कार्यकारी संबंध स्थापित करना होता है।

साक्षात्कार का संचालन : कुछ सामान्य तथ्य

बोलने और सुनने के कौशल व्यक्ति के लिए उसके पूरे कैरियर के दौरान सहायक होते हैं। जैसा कि आप जानते हैं, साक्षात्कार किसी पूर्वनिर्धारित उद्देश्य के लिए योजनाबद्ध रूप से आयोजित संवाद है, जिसमें प्रश्न पूछकर उनके उत्तर प्राप्त किए जाते हैं। पारंपरिक साक्षात्कार में साक्षात्कारकर्ता साक्षात्कार के क्रियाकलापों का नियंत्रण करता है। कुछ साक्षात्कारों में कई साक्षात्कारकर्ता होते हैं किंतु अधिकांश साक्षात्कार में दो ही व्यक्ति होते हैं। यद्यपि साक्षात्कार करने वाला ही बातचीत की दिशा निर्धारित करता है किंतु साक्षात्कार देने वाले भी किसी उद्देश्यपूर्ण कार्य को संपन्न करने, सूचनाओं का आदान-प्रदान करने, किसी समस्या का समाधान करने, अपने प्रति अच्छे भाव पैदा करने अथवा किसी व्यक्ति को किसी कार्य को करने के लिए तैयार करने का सक्रिय प्रयास कर सकता है। जब साक्षात्कार के दौरान दोनों पक्षों में सहज संबंध स्थापित हो जाता है तो दोनों को अपने उद्देश्यों को पाने का अवसर मिलता है। आपको निम्नलिखित बिंदु ध्यान में रखने चाहिए।

1. साक्षात्कार के लिए समय पर उपस्थित हों।
2. साक्षात्कार के उद्देश्य और संरचना को याद रखें।
3. साक्षात्कार में सूचनाओं को नोट करें या टेप रिकार्डर का उपयोग करें।
4. वाचिक और अवाचिक संकेत पाने के लिए कानों और आंखों दोनों का उपयोग करें।
5. साक्षात्कार में पूर्वनिर्धारित विषय या कार्यसूची पर ध्यान रखें। यदि कोई नया तथ्य सामने आए तो उस की भी खोजबीन करें।
6. अंत में साक्षात्कार के मुख्य विचारों को दुहराएं।
7. साक्षात्कार का समापन, साक्षात्कार देने वाले को यथासंभव उत्साहित करके तथा उसने जो अपना समय तथा सहयोग दिया, उसके लिए धन्यवाद देकर करना चाहिए।

आपने अब तक पढ़ा

साक्षात्कार सूचनाएं प्राप्त करने की एक विधि है। यह कम से कम दो या अधिक लोगों के बीच अंत:क्रिया और आमने-सामने के संवाद की प्रक्रिया है। साक्षात्कार कई प्रकार के हो सकते हैं; जैसे — मुक्त साक्षात्कार, अनिर्देशात्मक साक्षात्कार और संरचित साक्षात्कार। साक्षात्कार की प्रक्रिया के तीन चरण हैं, प्रारंभिक तैयारी, प्रश्नोत्तर सत्र और समापन। साक्षात्कार करने में पहला कार्य सहज संबंध बनाना होता है।

क्रियाकलाप 11.4

साक्षात्कार का आयोजन करना

अपनी कक्षा के तीन विद्यार्थियों को साक्षात्कारकर्ता के रूप में सहयोग देने को कहिए। ऐसे किसी विषय का चुनाव कीजिए जिस पर 10-15 विद्यार्थियों के साक्षात्कार किए जाएं। साक्षात्कारकर्ता और साक्षात्कार देने वाले दोनों वर्गों के विद्यार्थियों को तैयारी के लिए 4-5 दिन का समय दीजिए। कक्षा के शेष विद्यार्थी निरीक्षण करने वाले हो सकते हैं। प्रत्येक साक्षात्कारकर्ता को कक्षा में साक्षात्कार करने का अवसर दीजिए। आपके शिक्षक और सहपाठी साक्षात्कार के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी दे सकते हैं।

आपने क्या सीखा V

1. *साक्षात्कार द्वारा साक्षात्कार देने वाले के विषय में व्यक्तिगत जानकारियां मिलती हैं।* सही/गलत
2. *साक्षात्कार के प्रश्न ऐसे होने चाहिए जो साक्षात्कार देने वाले को सही-सही बोलने के लिए प्रेरित करें।* सही/गलत
3. *साक्षात्कार देने वाले के लिए साक्षात्कार की शुरुआत आवश्यक है।* सही/गलत
4. *वाचिक या अवाचिक संकेत साक्षात्कार समाप्त होने की सूचना दे सकते हैं।* सही/गलत

बॉक्स 11.3 **शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पीड़ित लोगों की पुनर्वास-सेवाओं का आयोजन**

प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी क्रियाकलाप में लगा रहता है। किंतु जो लोग किसी दृष्टि से विकलांग होते हैं, उनके सामने कई तरह की बाधाएं या व्यवधान उत्पन्न होते हैं। सामाजिक, भौतिक और मनोरंजन संबंधी क्रियाकलापों में भाग लेने में असमर्थता के कारण ऐसे लोग परिवार तथा समुदाय पर निर्भर होते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि विभिन्न क्रियाकलापों में इनकी सहभागिता बढ़ने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएं। इसी पुस्तक के अध्याय 7 में आपने मानसिक रूप से बीमार लोगों के पुनर्वास के विषय में पहले ही पढ़ रखा है।

पुनर्वास का तात्पर्य भौतिक, सामाजिक और मनोरंजन के क्रियाकलापों का इस प्रकार पुनर्गठन है ताकि विकलांग भी समाज में अपना स्थान प्राप्त करके समुदाय का एक उत्पादक सदस्य बन जाए। विकलांगों के पुनर्वास की योजनाएं सफल हों, इसके लिए निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

- *उपयुक्त पर्यवेक्षण, सतत पुनर्बलन और उत्साहित करने की व्यवस्था होनी चाहिए।*
- *विकलांगों की सेवा में लगे लोगों में सेवा-सुश्रुषा, सहनशीलता और अपने कार्यों के प्रति समर्पण का भाव होना चाहिए।*
- *किसी पुनर्वास संबंधी क्रियाकलाप में लगने के पहले विकलांग व्यक्ति की क्षमता एवं योग्यताओं को जान लेना चाहिए।*
- *विकलांग को अपने लिए कार्य या क्रियाकलाप चुनने का अवसर दिया जाना चाहिए।*
- *विकलांग को व्यक्ति के रूप में अन्य लोगों की तरह ही सम्मान मिलना चाहिए।*
- *विकलांग व्यक्ति जब कोई कार्य या क्रियाकलाप सीख ले तो उसे स्वतंत्र रूप से उस कार्य को करने की अनुमति दी जानी चाहिए।*
- *विकलांग व्यक्तियों को समुदाय के कार्य क्षेत्रों में लाना चाहिए जिससे वे समाज में स्वतंत्र रूप से जीवन निर्वाह कर सकें।*

संक्षेप में, विकलांग लोगों के पुनर्वास की किसी भी योजना का उद्देश्य उन्हें सामुदायिक जीवन से सक्रिय रूप से जोड़ना होता है। पुनर्वास कार्य में स्वास्थ्य कर्मियों, परिवार के सदस्यों, समुदाय के नेताओं, नौकरी पेशा लोगों और अन्य संस्थाओं का सहयोग अत्यंत आवश्यक है।

समुदाय-आधारित पुनर्वास (सी.बी.आर.) : *विकलांगता से ग्रस्त लोगों के पुनर्वास, अवसरों की समानता और सामाजिक एकीकरण के लिए सेवा प्रदान करने का यह मॉडल है। यह सेवा स्वयं विकलांग लोगों, उनके परिवारजनों, समुदाय के लोगों तथा स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यावसायिक और सामाजिक सेवाओं से जुड़े लोगों के पारस्परिक सामूहिक सहयोग द्वारा की जाती है। स्पास्टिक्स सोसायटी ऑफ नॉर्दर्न इंडिया (एस.एस.एन.आई.) सन् 1979 से शारीरिक रूप से*

क्रमशः ...

विकलांग लोगों की आवश्यकताओं के अनुरूप प्रशिक्षण पाठ्यक्रम बनाने और उनके पुनर्वास की सेवाओं की योजना तथा मॉडल विकसित करने के लिए सक्रिय रूप से लगी हुई है। इस संस्था द्वारा शुरू किए गए कुछ कार्य इस प्रकार हैं।

- किसी अयोग्यता से ग्रस्त बच्चों और नवयुवकों के सामुदायिक स्तर पर पुनर्वास की योजना का विकास करना।
- 'विश्वकर्मा वर्क ट्रेनिंग सेंटर' के माध्यम से विकलांग लोगों के व्यावसायिक पुनर्वास हेतु पूर्णकालिक कार्य देना (जैसे — स्व-रोजगार, घर पर रहकर करने योग्य व्यवसाय, आरक्षित नौकरी तथा नौकरी के खुले अवसरों में सेवायोजन)।
- सामाजिक सक्रियता बढ़ाने, विकलांगों को प्रेरित करने और पुनर्वास के क्षेत्र की ओर कार्यकर्ताओं को आकर्षित करने के उद्देश्य से मुद्रित (अखबार आदि), टेलीविजन और दूसरे संचार माध्यमों की सहायता से प्रचार करना।

एस.एस.एन.आई. के प्रशिक्षण पाठ्यक्रम मस्तिष्कीय पक्षाघात (Cerebral Palsy) से ग्रस्त लोगों की आवश्यकताओं और दूसरे रूपों में विकलांग लोगों के पुनर्वास के लिए बहुत उपयोगी हैं। ये पाठ्यक्रम इस प्रकार संरचित हैं, जिससे विद्यार्थी ग्रामीण क्षेत्रों में कार्य करने, परिवार और ग्रामीण समुदायों को प्रेरित करने और विकलांग लोगों के पुनर्वास में सहभागी बनाने के लिए परिवारों तथा ग्रामीण कार्यकर्ताओं को शिक्षित करने के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित होते हैं।

बॉक्स 11.4

समानुभूति और आत्म-अनुशासन

समानुभूति और आत्म-अनुशासन दो ऐसे मुख्य कौशल हैं, जिनकी आवश्यकता मनोवैज्ञानिक ज्ञान के अनेक अनुप्रयोगों में होती है। जैसा कि आपने समझा होगा, विभिन्न क्षेत्रों में मनोवैज्ञानिक अनुप्रयोगों के लिए दो मनुष्यों के बीच प्रभावकारी आपसी समझ की आवश्यकता होती है। समानुभूति और आत्म-अनुशासन के विकास से इस प्रकार की समझ को महत्त्वपूर्ण आधार मिलता है। आइए, इन संप्रत्ययों को कुछ विस्तार से जानने का प्रयास करें।

समानुभूति : यह दूसरों के अनुभव को अपने अनुभव जैसा समझने की योग्यता है। समानुभूति में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के आनुभविक/आत्मनिष्ठ संसार के भीतर झाँकने का प्रयास करता है। इसके माध्यम से एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की आंतरिक मानसिक दशा, जिसमें उसके विचार और भावनाएं सम्मिलित होती हैं, को समझता है। इससे समानुभूति द्वारा वह दूसरे व्यक्ति के अनुभव को इस तरह देख पाता है, मानो वे उसके स्वयं के अनुभव हों। यह स्वयं को दूसरे की परिस्थिति में प्रक्षेपित करता है। दूसरों के स्थान पर वह कैसा अनुभव या चिंतन करेगा – इस प्रकार के अनुभव करने की योग्यता का विकास उपलब्ध ज्ञान, कल्पना, सूचनाओं के आदान-प्रदान, इनकी समझ इत्यादि के द्वारा संभव होता है।

परामर्श देने के कौशलों के विकास में समानुभूति को बहुत महत्त्वपूर्ण पाया गया है। समानुभूति में निम्नलिखित तीन विशेषताएं हैं।

समानुभूति-आधारित सहज संबंध : इसके अंतर्गत लाभार्थी के अनुभवों एवं विचार-संदर्भों को परामर्शदाता द्वारा स्वीकार करने की सहनशीलता निहित है।

लाभार्थी की मानसिक दुनिया को लगभग पूरी तरह समझ पाने का अनुभव : लाभार्थी जिस जीवन की परिस्थिति में रहता है, उसमें उपस्थित होने वाली समस्याओं को समझ पाना समानुभूति की दूसरी विशेषता है।

संवाद में एकरूपता : लाभार्थी की जगह स्वयं को रखकर परामर्शदाता यह समझने का प्रयास करता है कि लाभार्थी अपनी बातों द्वारा वास्तव में क्या कहना चाहता है और उसके अनुभव क्या हैं?

समानुभूति अलग-अलग स्तर पर घटित होती है। इस क्रम में प्राथमिक समानुभूति वह मात्रा है, जो परामर्श प्रक्रिया की प्रारंभिक अवस्था में उपयोगी होती है। जबकि विकसित समानुभूति की अवस्था गहराई से छानबीन के लिए अधिक उपयोगी होती है। समानुभूति में दो प्राथमिक कौशल निहित होते हैं: निरीक्षण करना और संवाद स्थापित करना। निरीक्षण के अंतर्गत लाभार्थी द्वारा भिन्न-भिन्न कथानकों, मुद्दों, व्यक्तिगत संप्रत्ययों और संवेगों के संबंध में बताई जाने वाली बातों को ध्यान से सुना जाता है। संवाद स्थापना के माध्यम से परामर्शदाता ऐसा कुछ कहता है, जिससे लाभार्थी को लगे कि उसकी बातों का सही मतलब समझा गया है। प्राथमिक समानुभूति का संप्रेषण वाचिक अनुक्रियाओं, चेहरे के भावों

क्रमशः...

और अन्य अवाचिक संकेतों द्वारा होता है। विकसित समानुभूति वाचिक अनुक्रियाओं द्वारा संप्रेषित होती है, जिसमें परामर्शदाता अपनी उन धारणाओं को जोड़कर प्रस्तुत करता है, जो वैसे तो लाभार्थी द्वारा प्रत्यक्षत: नहीं कही गई होतीं किंतु उसकी बातों के आशय में कहीं न कहीं निहित होती हैं। प्रभावी ढंग से संप्रेषित समानुभूति का परामर्श की सफलता पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

***आत्म-अनुशासन** : मानवीय अंत:क्रियाओं में गत्यात्मक सामाजिक परिवर्तन दिखते हैं। अपने दैनिक जीवन में आपने अनुभव किया होगा कि किसी से बातचीत जैसा साधारण कार्य भी आपके अपने आचरण पर निर्भर करता है। यह आपकी आवाज के स्वरूप, हाव-भाव तथा शारीरिक-भंगिमा में परिवर्तन द्वारा सुगम या बाधित हो सकता है। अधिकांश परिस्थितियों में एक मनोवैज्ञानिक को किसी दूसरे व्यक्ति के साथ अंत:क्रिया करनी होती है किंतु उसे यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि उसकी विशेष भूमिका है। मनोवैज्ञानिक को निष्पक्ष, वस्तुनिष्ठ और संवेदनशील निरीक्षक की भूमिका निभानी होती है। अधिकांश व्यावसायिक मौकों पर मनोवैज्ञानिक को एक सुविधा देने वाले या सहज करने वाले तथा सहयोगी जैसा व्यवहार करना होता है। इन सभी परिस्थितियों में एक मनोवैज्ञानिक की भूमिका का निर्वाह तभी संभव होता है, जब उस व्यक्ति में अच्छा आत्म नियंत्रण विद्यमान हो। उसे अपने आवेगों, व्यवहारों और भावनाओं पर बहुत अधिक नियंत्रण रखना होता है। ऐसा अपने आचरण को ध्यानपूर्वक नियंत्रित या नियमित करने के लिए समुचित प्रशिक्षण से संभव हो सकता है।*

प्रमुख तकनीकी शब्द

कौशल, समानुभूति, सूचित सहमति, निर्विघ्न सकारात्मक सम्मान, परामर्श, परामर्श-साक्षात्कार, जीवनवृत्त अध्ययन, वस्तुनिष्ठ, संवाद, सहज संबंध, लाभार्थी, परामर्शदाता।





सारांश

- *एक शोधकर्ता और एक व्यवसायी दोनों रूप में प्रभावी मनोवैज्ञानिक होने के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। उपकरणों, विधियों और सिद्धांतों की जानकारी मनोवैज्ञानिक की कुशलता को बहुत अधिक प्रभावित करती है।*
- *एक अच्छे मनोवैज्ञानिक की विशेषताएं हैं : क्षमता, वैज्ञानिक मानसिकता, उत्तरदायित्व, लोगों के अधिकार और सम्मान के प्रति आदर भाव, दूसरों के कल्याण का भाव, अंतर्वैयक्तिक संवेदनशीलता, निरीक्षण करने की योग्यता, नवीन विचारों के प्रति खुलापन। मनोवैज्ञानिक तथ्यों का ज्ञान, कौशल, प्रेरणा और मूल्य मनोवैज्ञानिक की सफलता में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।*
- *परामर्श प्रक्रिया तीन चरणों में आगे बढ़ती है : प्रारंभिक खुलापन, गहराई से खोजबीन और कार्यवाही करना।*
- *एक सफल मनोवैज्ञानिक होने के लिए एक व्यक्ति में जो विशेषताएं होनी चाहिए उनमें से कुछ हैं : योग्यता, समर्पण, व्यावसायिक और वैज्ञानिक उत्तरदायित्व, लोगों के अधिकार और सम्मान के प्रति आदर भाव, दूसरों के कल्याण का भाव और सामाजिक जिम्मेदारी।*
- *चूंकि भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए व्यक्तियों के आकलन हेतु परीक्षण उपयोगी उपकरण होते हैं, अत: मनोवैज्ञानिक परीक्षण संबंधी कौशलों का विकास आवश्यक है। परीक्षणों के प्रशासन, विश्लेषण और अंकन के लिए उपयुक्त प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।*
- *संवाद-संप्रेषण या संचार एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे एक व्यक्ति के विचार दूसरों तक पहुंचते हैं। अंतर्वैयक्तिक संवाद में बोलने और सुनने की भूमिका महत्त्वपूर्ण है।*

- *संवाद के लिए भाषा महत्त्वपूर्ण है। श्रोताओं की विशेषताओं के अनुरूप ही भाषा का उपयोग किया जाना चाहिए। संवाद में कुछ अवाचिक संकेतों; जैसे — हाव-भाव, शारीरिक भंगिमा, हाथ की गति इत्यादि का भी उपयोग हो सकता है।*
- *संवाद को प्रभावी बनाने तथा इसे विकृत होने से बचाने के लिए सूचना को उपयुक्त स्वरूप प्रदान करना, वातावरण में शोर के प्रभाव को नियंत्रित करना और प्रतिपूर्ति की व्यवस्था बनाना अच्छा होता है।*
- *साक्षात्कार आमने-सामने के संवाद की प्रक्रिया है। यह जिन अवस्थाओं में संपन्न होती है, वे हैं : प्रारंभिक तैयारी, प्रश्नोत्तर और समापन।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक की क्या विशेषताएं हैं?
2. परामर्श क्या है? परामर्श के प्रमुख तत्त्व कौन से हैं?
3. परामर्श-प्रक्रिया की कौन-कौन सी अवस्थाएं हैं?
4. एक कुशल परामर्शदाता की क्या विशेषताएं होती हैं?
5. परीक्षण-प्रशासन के प्रमुख घटक क्या हैं?
6. एक कुशल संप्रेषक होने के लिए किन चरणों की आवश्यकता होती है?
7. साक्षात्कार करने के लिए योजना किस प्रकार बनाई जाती है?
8. साक्षात्कार की प्रक्रिया के प्रमुख चरण कौन-कौन से हैं?

उत्तर : आपने क्या सीखा
I : 1. गलत, 2. सही, 3. गलत, 4. सही, 5. गलत,
II : 1. गलत, 2. सही, 3. सही, 4. सही, 5. सही, 6. गलत
III : 1. सही, 2. गलत, 3. सही, 4. गलत, 5. सही
IV : 1. सही, 2. सही, 3. गलत, 4. सही, 5. गलत
V : 1. गलत, 2. सही, 3. गलत, 4. सही

12 मनोविज्ञान में सांख्यिकी

इस अध्याय में आप पढ़ेंगे

- सांख्यिकी का स्वरूप और इसके प्रकार
- मनोवैज्ञानिक परिवर्त्यों के मात्राकरण के विविध स्तर
- रेखाचित्रों को बनाने की विधियां
- केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों की गणना
- प्रसरण और सहसंबंध के संप्रत्यय
- सामान्य वितरण वक्र का स्वरूप

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप

- सांख्यिकी के संप्रत्यय और इसके वर्णनात्मक तथा आनुमानिक उपयोगों के बारे में जान सकेंगे,
- मापन के विभिन्न स्तरों में अंतर कर सकेंगे,
- दंड चित्र, बहुभुज और स्तंभाकार की रचना कर सकेंगे,
- मध्यमान, बहुलांक एवं मध्यांक में अंतर समझ सकेंगे और इनकी गणना कर सकेंगे,
- सामान्य वितरण वक्र के स्वरूप एवं महत्त्व को समझ सकेंगे, तथा
- प्रसरण और सहसंबंध का तात्पर्य जान सकेंगे।

परिचय

इस पुस्तक के विभिन्न अध्यायों के अध्ययन से जो ज्ञान आपने प्राप्त किया है तथा आधुनिक मनोविज्ञान में उपलब्ध अन्य प्रचुर ज्ञान भंडार यह सब अनेक शोधकर्ताओं द्वारा किए गए वैज्ञानिक शोध का परिणाम है। शोध करते समय अध्ययनकर्ता आंकिक (तथा अन्य प्रकार के) आंकड़ों या प्रदत्तों का संग्रह करता है, उनको संगठित करता है तथा उनकी व्याख्या करता है। इस प्रसंग में सांख्यिकी बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। व्यवहार-विज्ञानों में सामान्यतः जो प्रदत्त मिलते हैं, उनके निरूपण में सांख्यिकी किस तरह महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इसे समझने के लिए उदाहरण के रूप में प्रस्तुत एक शोध का वर्णन सहायक सिद्ध होगा। मान लीजिए, कोई समुदाय किसी शोधकर्ता से इस प्रश्न का उत्तर खोजने को कहता है : क्या दूरदर्शन पर पारस्परिक सहयोग के दृश्य देखने से बच्चों में सहयोगात्मक व्यवहार की संभावना बढ़ती है? इस प्रश्न का उत्तर ढूंढ़ने के लिए शोधकर्ता प्रयोगात्मक उपागम अपनाता है। वह एक प्रायोगिक अभिकल्प बनाता है जिसमें टी. वी. पर सहयोग के दृश्यों को देखने को एक परिवर्त्य के रूप में प्रहस्तित किया जाता है। इसमें शोधकर्ता 12 वर्ष की आयु के 100 बच्चों को यादृच्छिक विधि से चुनता है और उनमें से 50-50 बच्चों को यादृच्छिक विधि से प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में रखता है। प्रायोगिक समूह को 30 दिनों तक टी. वी. पर प्रतिदिन एक घंटे सहयोगपरक दृश्य देखने को कहा जाता है। नियंत्रित समूह भी समान अवधि तक टी. वी. देखता है किंतु उसके द्वारा देखे जाने वाले कार्यक्रमों में सहयोग नहीं रहता है।

प्रयोगकर्ता सहयोगपरक व्यवहार की एक उपयुक्त मापनी का चयन करता है और इसकी सहायता से प्रत्येक छः दिनों बाद दोनों समूहों के बच्चों में सहयोग व्यवहार का आकलन करता है, इस प्रकार दोनों समूह के प्रत्येक बच्चे पर सहयोग के कुल पांच परीक्षण किए जाते हैं। शोध में भाग लेने वाले कुल 100 बच्चों में से प्रत्येक बच्चे का 5 बार परीक्षण किया जाता है, अतएव शोधकर्ता के पास कुल 500 प्रेक्षण या प्राप्तांक हैं।

प्रयोगकर्ता को इस बड़े प्रदत्त समूह को समझ में आने योग्य रूप देना है। इसके लिए प्रायः प्रदत्तों के औसत (जैसे- मध्यमान) ज्ञात करने की विधि अपनाई जाती है। बच्चों के दोनों समूहों में सहयोग के आधार पर तुलना करने के लिए इनके औसत प्राप्तांकों की तुलना आवश्यक होती है। मान लीजिए, प्रायोगिक समूह के प्राप्तांकों का मध्यमान नियंत्रित समूह के मध्यमान प्राप्तांक से अधिक मिलता है। क्या शोधकर्ता यह निष्कर्ष निकाल सकता है कि नियंत्रित समूह की तुलना में प्रायोगिक समूह ने सहयोग का अधिक प्रदर्शन किया है? संभव है कि दोनों समूहों के सहयोग के प्राप्तांकों में थोड़ा बहुत अंतर टी.वी. पर सहयोगपरक कार्यक्रमों के प्रभाव (अनाश्रित परिवर्त्य) के बदले किन्हीं अन्य कारकों से मिला हो। क्या निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि दोनों समूहों के प्राप्तांकों में भिन्नता इतनी अधिक है कि इसे मात्र संयोग का परिणाम मानकर नहीं नकारा जा सकता? यह निर्णय लेने के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण की जरूरत होती है। हमें यह प्रदर्शित करना होता है कि दोनों समूहों के मध्यमानों में अंतर वास्तव में टी.वी. के सहयोग प्रधान कार्यक्रमों के देखने के कारण ही मिला है। सांख्यिकी की अनेक महत्त्वपूर्ण भूमिकाओं में से एक भूमिका इसी प्रकार के प्रश्नों का उत्तर देने की है जिसके द्वारा शोधकर्ता प्रचुर मात्रा में एकत्र आंकड़ों से वैध निष्कर्ष निकालने में सक्षम होता है।

इस अध्याय में आप यह सीखेंगे कि आंकिक और दूसरी तरह के प्रदत्तों के संग्रह, संगठन और विवेचन में शोधकर्ताओं के लिए सांख्यिकी किस प्रकार सहायक होती है। विशेष रूप से आप सांख्यिकी के अर्थ और इसके प्रकारों के बारे में अध्ययन करेंगे। इसके बाद मापन के स्तरों, रेखाचित्रीय प्रस्तुतीकरण की विधियों का वर्णन होगा साथ ही आप केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों, प्रसार और मानक विचलन के अर्थ और गणन विधियों के विषय में ज्ञान प्राप्त करेंगे। इस अध्याय के अंत में आप सहसंबंध और सामान्य वितरण वक्र के संप्रत्ययन को समझने का अवसर प्राप्त करेंगे।

सांख्यिकी क्या है?

आपने यह पढ़ा कि शोधकर्ता को प्रदत्तों की प्रचुर मात्रा का प्रबंधन (व्यवस्थित) करना होता है और किसी उद्देश्य विशेष के लिए एकत्र प्रदत्तों के आधार पर विश्वसनीय निष्कर्ष निकालने होते हैं। सांख्यिकी इस कार्य में शोधकर्ता की सहायता करती है। आइए, पहले **सांख्यिकी** (Statistics) शब्द को समझें। तकनीकी रूप से सांख्यिकी गणित की वह शाखा है जो आंकिक प्रदत्तों से संबंधित है।

आपके अध्ययन को सहज बनाने के लिए सांख्यिकी में बार-बार उपयोग किए जाने वाले कुछ शब्दों की व्याख्या नीचे प्रस्तुत है :

परिवर्त्य (Variable): परिवर्त्य वह मापनी-मूल्य है जो अलग-अलग प्रेक्षणों में परिवर्तित होता रहता है। इस प्रकार, बुद्धि परीक्षण से प्राप्त प्राप्तांक परिवर्त्य को दर्शाता है क्योंकि इसका मान व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न-भिन्न होता है। परिवर्त्य सतत (निरंतर) अथवा असतत (विभक्त) हो सकते हैं। **सतत परिवर्त्यों** के मूल्य कुछ भी हो सकते हैं जबकि **असतत परिवर्त्यों** के मूल्य सीमित होते हैं। उदाहरण के लिए, प्रतिक्रिया काल (Reaction Time) का मूल्य कुछ भी हो सकता है किंतु परिवार का आकार कोई पूर्णांक; जैसे – 5 सदस्य, ही हो सकता है। अतः प्रतिक्रिया काल एक सतत परिवर्त्य है और पारिवारिक आकार असतत परिवर्त्य है।

N/n : अंग्रेजी के बड़े अक्षर N का उपयोग प्रतिदर्श के कुल प्रतिभागियों की संख्या अथवा निरीक्षणों की कुल संख्या दर्शाने के लिए किया जाता है। अंग्रेजी का छोटा अक्षर n इसके किसी भाग या उपसमूह की संख्या बताने के लिए प्रयुक्त होता है।

प्रतिदर्श (Sample): समष्टि (Population) से प्रतिचयन की किसी विधि (उदाहरण के लिए, यादृच्छिक प्रतिचयन विधि) द्वारा चयनित प्रतिभागियों और निरीक्षणों का उपसमूह प्रतिदर्श कहलाता है।

प्रतिचयन (Sampling): समष्टि से प्रतिदर्श के चयन को प्रतिचयन कहते हैं। समष्टि से प्रतिनिध्यात्मक (Representative) प्रतिदर्श के चयन के लिए यादृच्छिक प्रतिचयन (Random sampling) विधि अथवा प्रायिकता (Probability)आधारित प्रतिचयन, श्रेष्ठ माना जाता है क्योंकि इस विधि में समष्टि के सभी तत्वों के प्रतिदर्श में चुने जाने की संभावना समान होती है। अनुमान करने के लिए प्रतिचयन विधि को यादृच्छिक होना चाहिए। यादृच्छिक विधि के अतिरिक्त प्रतिदर्श चयन की कुछ अन्य विधियां भी हैं (उदाहरण के लिए, उद्देश्यपरक प्रतिचयन विधि इत्यादि)।

बॉक्स 12.1 **सांख्यिकी के उपयोग**

सांख्यिकीय विधियां ऐसे उपयोगी साधन हैं जो शोधकर्ता को प्रदत्तों के संग्रह, संगठन तथा विवेचन में सहायता प्रदान करते हैं। सांख्यिकी के प्रमुखतः तीन उपयोग हैं – प्रदत्तों के वर्णन में, परिकल्पनाओं के परीक्षण में, और प्रतिदर्श-मूल्यों के आधार पर समष्टि मूल्यों के अनुमान में।

कभी-कभी शोधकर्ता का उद्देश्य प्रदत्तों के वर्णन, संगठन और संक्षेपण तक सीमित होता है ताकि निरीक्षण से प्राप्त मूल्यों को बोधगम्य बनाया जा सके। इसके लिए प्रदत्तों को रेखाचित्रों (Graphical forms) के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है, अथवा इनके केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों (जैसे - मध्यमान, मध्यांक, बहुलांक) को उनके प्रदत्तों की प्रसरणशीलता (Variability) के मापकों (जैसे - प्रसार, मानक विचलन, प्रसरण इत्यादि) के साथ प्रतिनिधि रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। उदाहरणार्थ, प्रदत्तों के मध्यमान को समझने के लिए इनके प्रसार (Dispersion) (जैसे - मानक विचलन) की जानकारी आवश्यक है। इसके अतिरिक्त कभी-कभी शोधकर्ता परिवर्त्यों के बीच संबंधों के बारे में जानकारी चाहता है और इसके लिए सहसंबंध गुणांक (Index of Correlation) की गणना करता है।

इस तरह ठीक-ठीक वर्णन करना सांख्यिकी का प्रथम महत्त्वपूर्ण उपयोग है। सांख्यिकी का द्वितीय उपयोग परिकल्पनाओं के परीक्षण से संबंधित है। शोधकर्ता एक परिकल्पना बना कर उसकी जांच इंद्रियानुभविक (Empirical) विधि से करना चाहता है। मान लीजिए, एक शोधकर्ता ने यह परिकल्पना बनाई कि – "12 वर्ष के बच्चों में बुद्धि सामान्य रूप से वितरित होती है।" इस परिकल्पना के परीक्षण के लिए वह यादृच्छिक विधि से 12 वर्ष के बच्चों के एक प्रतिदर्श का चयन करेगा और किसी प्रामाणिक बुद्धि मापनी द्वारा प्रतिदर्श के बच्चों की बुद्धि

क्रमशः ...

का मापन करेगा। इसके बाद उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षण जैसे काई स्क्वायर (χ^2) परीक्षण की सहायता से यह देखा जा सकता है कि बच्चों के बुद्धि के प्राप्तांकों का वितरण सामान्य वितरण वक्र के अनुरूप है या नहीं। इससे यह पता चलेगा कि परिकल्पना और प्रतिदर्श के बच्चों में प्राप्तांकों का वितरण एक दूसरे के कितना अनुरूप है? एक अन्य उदाहरण में शोधकर्ता की परिकल्पना यह हो सकती है कि समूह अ (प्रायोगिक समूह) का मनोपेशीय (Psychomotor) निष्पादन समूह ब (नियंत्रित समूह) की तुलना में अच्छा है। इस शोधकर्ता को परिकल्पना की जांच के लिए मात्र संयोग के कारण दोनों समूहों में प्राप्त भिन्नता की संभावना को दूर करने के लिए उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षण का उपयोग करना होगा।

सांख्यिकी का तीसरा उपयोग किसी समष्टि से लिए गए प्रतिदर्श की किसी विशेषता के अध्ययन के आधार पर पूरी समष्टि में उस विशेषता के बारे में अनुमान करने के लिए होता है। उदाहरण के लिए, मृत्युदंड के प्रति लोगों की अभिवृत्ति जानने का इच्छुक शोधकर्ता समष्टि से यादृच्छिक विधि द्वारा एक बड़े प्रतिदर्श का चयन करेगा और उससे मृत्युदंड के प्रति उनके विचार पूछेगा। प्रतिदर्श से प्राप्त इन विचारों के आधार पर वह आनुमानिक सांख्यिकी की सहायता से संपूर्ण समष्टि के मृत्युदंड के प्रति अभिवृत्ति के अनुमान का प्रयास करेगा। समष्टि के बारे में इस तरह का अनुमान तभी लग पाता है जब प्रतिदर्श का आकार बड़ा हो और प्रतिदर्श का चयन यादृच्छिक विधि पर आधारित हो। इस प्रसंग में हेनरी क्ले ने ठीक टिप्पणी की थी कि "निर्णय के लिए सांख्यिकी को विकल्प नहीं बनाया जा सकता।" सांख्यिकीय प्रविधियां विकसित साधन हैं किंतु इनकी उपयोगिता की सफलता इनका उपयोग करने वाले व्यक्तियों पर निर्भर करती है। यदि उपयोग करने वाला असावधान और अनाड़ी है तो सांख्यिकीय विधियों के परिणाम भयंकर रूप से गलत हो सकते हैं।

समष्टि : समष्टि उन सभी निरीक्षणों और प्राप्तांकों के समग्र को कहते हैं जिनके बारे में शोधकर्ता निष्कर्ष निकालना चाहता है। प्रतिदर्श इसका एक भाग (अंश) होता है। **यहां पर यह ध्यान देने की बात है कि सांख्यिकी में जिस समष्टि का वर्णन किया जाता है वह व्यक्तियों का कोई समूह नहीं बल्कि प्राप्तांकों या निरीक्षणों के समूह के रूप में परिभाषित होता है।**

सांख्यिकी के प्रकार : वर्णनात्मक और आनुमानिक

प्रदत्तों के विश्लेषण में सांख्यिकी के दो प्रमुख प्रकारों का उपयोग किया जाता है। आइए, सांख्यिकी के इन दोनों प्रकारों को समझने का प्रयास करें।

वर्णनात्मक सांख्यिकी : वर्णनात्मक सांख्यिकी प्रदत्तों के संगठन एवं संक्षेपण में उपयोगी है। ऐसी सांख्यिकियों की सहायता से प्रदत्तों को स्पष्टता के साथ प्रस्तुत और संप्रेषित किया जा सकता है ताकि पाठक प्रदत्तों को सरलता से समझ सकें। उदाहरण के लिए, प्रदत्तों की रेखाचित्रीय प्रस्तुति (जैसे – दंडाकृति, स्तंभाकार, पाई-आकृति, आवृत्ति बहुभुज, स्कैटरग्राम इत्यादि), औसत मूल्य (जैसे – मध्यमान), प्रसरण (जैसे – मानक विचलन) और सहसंबंधों (जैसे – गुणन आघूर्ण सहसंबंध 'r') से प्रचुर मात्रा में उपलब्ध प्रदत्त का संगठन और संक्षेपण संभव हो जाता है। ये सभी वर्णनात्मक सांख्यिकी की प्रविधियां हैं।

आनुमानिक सांख्यिकी : इस प्रकार की सांख्यिकी प्रदत्तों से निष्कर्ष निकालने और अनुमान लगाने में उपयोगी होती है। दूसरे शब्दों में, आनुमानिक प्रक्रियाओं का उपयोग प्रतिदर्श से प्राप्त प्रदत्तों के आधार पर समष्टि की विशेषताओं के बारे में तर्कपूर्ण अनुमान के उद्देश्य से किया जाता है। ऐसे अनुमान समष्टि को समझने के सबसे अच्छे उपाय हैं। उदाहरण के लिए, वैज्ञानिक विधि से संचालित जनमत-संग्रह के द्वारा हम चुनाव के संभावित परिणामों के बारे में भविष्यकथन करने में सक्षम होते हैं। व्यवहारपरक विज्ञानों में उपलब्ध अधिकांश ज्ञान आनुमानिक विधियों से प्राप्त किए गए हैं।

मापन के स्तर

घटनाओं, वस्तुओं या प्रेक्षणों को तर्क द्वारा स्वीकार्य नियमों के अनुसार आंकिक मूल्य या संख्या प्रदान करना **मापन** कहलाता है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आप अपने मित्र की उस चिंता का मूल्यांकन करना चाहते हैं जो वह परीक्षा के दिनों में अनुभव करता है। इस स्थिति में चिंता वह परिवर्त्य है जिसका आप मापन या मूल्यांकन करना चाहते हैं। चिंता के मापन की एक विधि यह है कि आपका मित्र चिंता परीक्षण के जितने

बॉक्स 12.2 प्राचलिक और अप्राचलिक सांख्यिकी

सांख्यिकी की दो शाखाएं हैं : प्राचलिक (Parametric) और अप्राचलिक (Nonparametric)। प्राचलिक सांख्यिकी का उपयोग तब किया जाता है जब प्रदत्तों में कुछ विशिष्ट शर्तें पूरी होती हों; जैसे– प्रदत्तों का वितरण सामान्य हो, प्रदत्तों के संग्रह में अंतराल या अनुपात मापनी का उपयोग किया गया हो, प्रयुक्त प्रतिचयन विधि यादृच्छिक (Random sampling method) हो। इसके विपरीत, अप्राचलिक सांख्यिकी का उपयोग तब किया जाता है जब प्रदत्तों का वितरण सामान्य नहीं होता, प्रदत्तों को संग्रह करने हेतु नामिक या क्रमसूचक मापनी का उपयोग किया गया होता है, और इसमें प्रतिचयन विधि के यादृच्छिक होने की बाध्यता नहीं होती। इसीलिए अप्राचलिक सांख्यिकी की विधियों को वितरण-मुक्त परीक्षण (Distribution free test) भी कहते हैं। प्राचलिक परीक्षण में हम परिकल्पनाओं की जांच के साथ-साथ प्रतिदर्श के आधार पर प्राचलिक मूल्यों का अनुमान भी करते हैं।

कथनों के पक्ष में अनुक्रिया दे उसे उतने अंक दे दिए जाएं। इस तरह मापनी में दिए कथन के प्रति अनुक्रिया को अंक प्रदान कर चिंता के स्तर का मापन किया जा सकता है।

मनोवैज्ञानिकगण मापन के लिए चार तरह की मापनियों (Scales) का उपयोग करते हैं। ये हैं – **नामिक** (Nominal), **क्रमसूचक** (Ordinal), **अंतराल** (Interval) और **अनुपात** (Ratio)। इन मापनियों की अलग-अलग विशेषताएं हैं। आइए, इन मापनियों और उनकी विशेषताओं पर संक्षेप में विचार करें।

1. **नामिक मापनी** : यह मापन के सबसे निचले तथा सरलतम स्तर की मापनी है। नामिक मापनी द्वारा किसी परिवर्त्य की उपस्थिति मात्र का ही मापन होता है। यह मापनी वस्तुओं और विशेषताओं को अलग-अलग श्रेणियों में विभक्त करती है। इसमें वस्तुओं को किसी अंक या प्रतीक के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। ये अंक या प्रतीक न तो परस्पर जोड़े जा सकते हैं और न क्रमवार किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपने देखा होगा कि फुटबाल टीम के सदस्यों को 1, 2, 3, ... अंक देकर चिह्नित किया जाता है। इसी प्रकार मनुष्यों को 'पुरुष', 'स्त्री', 'भारतीय', 'युवा', 'वृद्ध' जैसी श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है। वस्तुओं, व्यक्तियों और घटनाओं को अंकों या किसी नाम से वर्गीकृत कर देने से नामिक मापनी का उद्देश्य पूरा हो जाता है।

सामाजिक विज्ञानों में नामिक मापनी कुछ विशिष्ट उद्देश्यों के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। एक प्रकार से चिह्नित वस्तुओं की गणना और परस्पर तुलना में इसका उपयोग सरलता से किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, गणना कर हम यह बता सकते हैं कि कक्षा में 15 लड़के और 23 लड़कियां हैं। इससे गणना, वर्गीकरण तथा तुलना का कार्य संभव होता है।

नामिक मापनी की प्रक्रिया सरल होती है। इसमें एक समूह की सभी इकाइयों को समान अंक दिया जाता है और किन्हीं दो समूहों को एक ही अंक नहीं दिया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी वाहन पार्किंग स्थान पर खड़ी सभी कारों को '1' अंक से और सभी दुपहिया वाहनों को '2' अंक से चिह्नित किया जा सकता है।

2. **क्रमिक मापनी** : क्रमिक मापनी में वस्तुओं के समूह को किसी गुण या विशेषता के आधार पर क्रमबद्ध किया जाता है। उदाहरण के लिए, आप अपने विषमलिंगीय मित्रों को उनके सौंदर्य के आधार पर क्रमबद्ध करते हैं। उनमें जो आपको सर्वाधिक आकर्षक लगता है उसे प्रथम तथा जो उसके बाद सर्वाधिक आकर्षक लगता है उसे द्वितीय स्थान पर रखते हैं। इसी क्रम में शेष सभी का स्थान-निर्धारण करते हैं। क्रमिक अंक, पद स्थिति (rank order) बताते हैं। ये अंक कोई निरपेक्ष मात्रात्मक मान नहीं होते और न ही अंकों के बीच अंतराल ही एक समान होता है। आइए, तालिका 12.1 में प्रस्तुत प्रदत्तों की सहायता से इसे समझें।

तालिका 12.1 से स्पष्ट है कि तीसरे छात्र ने 95 अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त किया है और 90 अंक पाने वाले छात्र ने द्वितीय स्थान पाया है। इसी प्रकार 75

तालिका 12.1 छात्रों को उनके प्राप्तांकों के आधार पर दी गई पद स्थिति

क्रम संख्या	प्राप्तांक	कोटि-क्रम (स्थान)
1	75	3 (तृतीय)
2	90	2 (द्वितीय)
3	95	1 (प्रथम)
4	50	5 (पंचम)
5	73	4 (चतुर्थ)

अंक पाने वाले छात्र को तृतीय स्थान मिला, प्रथम और द्वितीय स्थान पाने वाले छात्रों के प्राप्तांकों में 5 अंक का अंतर है जबकि द्वितीय एवं तृतीय स्थान के छात्रों के प्राप्तांकों में 15 अंकों का अंतर है। कोटि-क्रम मापनियों में न तो समान अंतराल होता है और न ही कोई वास्तविक शून्य मूल्य होता है।

3. **अंतराल मापनी :** अंतराल मापनी में नामिक और क्रमिक मापनियों की सभी विशेषताएं तो होती ही हैं, साथ ही मापनी के किन्हीं दो मूल्यों के बीच का अंतराल भी समान होता है। इस कारण इस मापनी से प्राप्त मूल्यों को जोड़ा या घटाया जा सकता है। चित्र 12.1 में एक अंतराल मापनी का चित्रण किया गया है :

अ ब स द य र ल व क ख

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

चित्र 12.1 मापन की अंतराल मापनी

अ से द के बीच अंतराल 4-1 = 3, और द से ल के बीच का अंतराल 7-4 = 3 है। इन अंतरालों को हम जोड़ सकते हैं: (4-1) + (7-4) = 3 + 3 = 6 । ध्यान देने की बात है कि अ और ल के बीच का अंतराल सीधे-सीधे निकालने पर भी 6 (7-1) आता है। इसे निम्नलिखित समीकरण द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है –

(ल-अ) = (द-अ) + (ल-द)

बुखार नापने के लिए प्रयोग में लाया जाने वाला फारेनहाइट पैमाना या बुद्धि के मापन के लिए बुद्धि-लब्धि का पैमाना अंतराल मापनी के उदाहरण हैं। चूंकि बुद्धि-लब्धि को अंतराल मापनी पर आधारित माना जाता है इसलिए किसी समूह की औसत बुद्धि-लब्धि की गणना हो पाती है परंतु इस मापनी में शून्य बिंदु नहीं होता है फलतः किसी बुद्धि परीक्षण में 120 का प्राप्तांक पाने वाला व्यक्ति इसी परीक्षण पर केवल 60 अंक पाने वाले एक अन्य व्यक्ति की तुलना में दुगुना बुद्धिमान नहीं कहा जा सकता। मनोवैज्ञानिक मापन (जैसे बुद्धि, अभिक्षमता, रुचि इत्यादि का मापन) में हम प्रायः अंतराल मापनियों का उपयोग करते हैं। इसी कारण हमें किसी व्यक्ति के प्राप्तांक की व्याख्या के लिए प्राप्तांकों के मानक (Norms) की आवश्यकता पड़ती है। कहने का तात्पर्य यह है कि व्यक्ति के स्वयं के प्राप्तांक का विवेचन उसके समूह के सामान्य निष्पादन पर आधारित प्राप्तांकों के संदर्भ में ही संभव होता है। **ध्यान देने की बात है कि इस मापनी में कोई मूल्य या मात्रा जोड़ी या घटाई नहीं जाती, बल्कि प्राप्तांकों के बीच अंतराल और दूरी को जोड़ा या घटाया जाता है।**

4. **अनुपात मापनी :** मापन का सर्वोच्च स्तर अनुपात मापनियों में मिलता है। अनुपात मापनी में उपर्युक्त तीन मापनियों-नामिक, क्रमिक और अंतराल, की सभी विशेषताएं तो होती ही हैं, साथ ही इसमें वास्तविक शून्य भी मौजूद होता है। वास्तविक शून्य होने से इस मापनी के प्राप्तांकों में गुणा और भाग सहित सभी प्रकार की अंकगणितीय गणनाएं संभव होती हैं। अनुपात मापनी से मिले प्राप्तांक मापित विशेषता के वास्तविक मूल्य होते हैं। उदाहरण के लिए, हम 100 मिली सेकंड प्रतिक्रिया काल वाले व्यक्ति को 200 मि. से. प्रतिक्रिया काल वाले व्यक्ति की तुलना में दोगुना तेज कह सकते हैं। समय, भौतिक दूरी तथा भार जैसी विशेषताओं के मापन में अनुपात मापनी का उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, जब आप अपनी शर्ट के लिए 3 मी. कपड़ा खरीदने जाते हैं तो चाहे किसी भी दुकान पर जाएं, दुकानदार

क्रियाकलाप 12.1

एक शोधकर्ता ने विविध प्रकार की मापनियों का उपयोग करके किसी विद्यालय की एक कक्षा से संबंधित निम्नलिखित सूचनाएं एकत्र कीं। इनमें से प्रत्येक को पढ़ें और यह बताएं कि उस सूचना को प्राप्त करने के लिए किस तरह की मापनी का उपयोग हुआ है।

(अ) कक्षा की औसत बुद्धि-लब्धि 105 है। ________

(ब) कक्षा में 20 लड़के और 10 लड़कियां हैं। ________

(स) कक्षा के विद्यार्थियों की औसत ऊंचाई 1.52 मीटर है। ________

(द) कक्षा के विद्यार्थियों का औसत वजन 55 कि. ग्रा. है। ________

(य) जब सूचनाएं प्राप्त की गईं तब कक्षा का तापमान 72 डिग्री फारेनहाइट था। ________

(र) कक्षा में आराधना सबसे लंबी लड़की है। ________

आपको 3 मीटर कपड़ा नाप कर दे देगा। इसके लिए दुकानदार आपसे लंबाई का कोई मानक नहीं मांगेगा। **ध्यातव्य है कि मापनी में शून्य मूल्य का तात्पर्य मापन की जाने वाली विशेषता की पूर्ण अनुपस्थिति है। वैसे शून्य बुद्धि या शून्य क्षमता की बात नहीं की जा सकती।**

आपने अब तक पढ़ा

सांख्यिकी गणित की वह शाखा है जिसमें आंकिक आंकड़ों का प्रबंधन किया जाता है। मनोविज्ञान में प्राप्त आंकड़ों के प्रबंधन और इन्हें अर्थपूर्ण बनाने के लिए शोधकर्ता वर्णनात्मक और आनुमानिक सांख्यिकी का उपयोग करते हैं। वर्णनात्मक सांख्यिकी द्वारा आंकड़ों का वर्णन, संक्षेपण और रेखाचित्रीय प्रस्तुति की जाती है जबकि आनुमानिक सांख्यिकी द्वारा आंकड़ों से निष्कर्ष निकालने में सहायता मिलती है। किसी परिवर्त्य के निरीक्षण को एक विशेष अंक देने के लिए नियमों का उपयोग करना मापन कहलाता है। मनोवैज्ञानिक चार प्रकार की मापनियों का उपयोग करते हैं– नामिक, क्रमिक, अंतराल, और अनुपात मापनी। इनमें से नामिक मापनी न्यूनतम स्तर की तथा अनुपात मापनी उच्चतम स्तर की होती है। सामान्यत: जैसे-जैसे हम उच्चतर मापनी की ओर बढ़ते हैं, मापनी से मिलने वाली सूचनाओं की मात्रा बढ़ती जाती है।

आपने क्या सीखा I

1. *सांख्यिकी गणित की वह शाखा है जो ——— से संबंधित है।*
2. *सांख्यिकी के दो प्रकार हैं: ——— तथा ——— सांख्यिकी।*
3. *रेखाचित्रीय विधियों, केंद्रीय प्रवृत्ति की मापों, प्रसरण तथा सहसंबंध जैसी विधियों की सहायता से बड़ी संख्या में प्राप्त आंकड़ों का संक्षेपण करने वाली सांख्यिकी को ——— सांख्यिकी कहा जाता है।*
4. *प्रतिदर्श से प्राप्त मूल्यों के आधार पर समष्टि के मूल्यों का अनुमान —— सांख्यिकी में किया जाता है।*
5. *बुद्धि तथा अन्य योग्यताओं के मापन में मनोवैज्ञानिक प्राय: ——— मापनी का उपयोग करते हैं।*
6. *जिस मापनी में वास्तविक शून्य होता है उसे ——— मापनी कहते हैं।*

प्रदत्तों की रेखाचित्रीय प्रस्तुति

आंकड़ों को एकत्र करने के बाद अगला चरण इन्हें इस तरह संगठित करना होता है कि वे सरलता से बोधगम्य हो सकें। इस कार्य में रेखाचित्रीय प्रस्तुति सहायक होती है। रेखाचित्रीय प्रस्तुति वर्णनात्मक सांख्यिकी का वह भाग है जिसमें प्रदत्तों का संगठन और संक्षेपण रेखाचित्रों के माध्यम से किया जाता है। इससे प्रदत्तों की प्रभावी विशेषताएं सुगमता से समझ में आती हैं। इसकी प्रस्तुतियों को रेखाचित्र (Graph) कहते हैं।

रेखाचित्र कई तरह के होते हैं। यहां हम केवल **दंड चित्र** (Bar Diagram), **आवृत्ति बहुभुज** (Frequency Polygon) और **स्तंभाकार** (Histogram) पर विचार करेंगे। ये रेखाचित्र वैसे तो एक-दूसरे से बहुत भिन्न प्रतीत होते हैं किंतु इनमें कई समानताएं भी होती हैं। आवृत्ति बहुभुज तथा स्तंभाकार में यह समानता बहुत अधिक है जबकि देखने में वे भिन्न-भिन्न लगते हैं।

मूलभूत प्रक्रिया

आवृत्ति वितरण के रेखाचित्रों में सामान्यत: दो अक्ष (Axis) होते हैं– क्षैतिज (Horizontal) अक्ष और ऊर्ध्वाधर (Vertical) अक्ष। क्षैतिज अक्ष को X- अक्ष तथा ऊर्ध्वाधर अक्ष को Y- अक्ष कहते हैं। परंपरागत रूप से X-अक्ष पर अनाश्रित परिवर्त्य को और Y- अक्ष पर आश्रित परिवर्त्य को दिखाया जाता है। दोनों अक्षों के कटान बिंदु पर परिवर्त्यों के शून्य मूल्य होते हैं किंतु यदि कभी प्रदत्तों के आरंभिक मूल्य शून्य से बहुत अधिक होते हैं (जैसा-तालिका 12.2 में आरंभिक मध्यबिंदु 142 है), तो अक्षों को विभक्त किया जाता है (देखें चित्र 12.2)। इससे मापनी के प्रारंभिक मूल्यों की अनुपलब्धता ज्ञात होती है।

रेखाचित्र सममित (Symmetrical) तथा संतुलित हो, इसके लिए रेखाचित्र की ऊंचाई उसकी चौड़ाई की लगभग तीन-चौथाई (कुल चौड़ाई का 75%) रखने की परंपरा है। आकार और स्पष्टता के लिए उपयुक्त रेखाचित्र बनाने के लिए कई बार अभ्यास करना उपयोगी होता है। रेखाचित्रों में चित्र संख्या, अक्षों का नामकरण तथा रेखाचित्र का शीर्षक स्पष्टत: लिखा होना चाहिए। रेखाचित्र का शीर्षक उसके नीचे वहां लिखा होना चाहिए जहां चित्र संख्या (जैसे, चित्र 12.2) लिखी हो। प्रथम अंक अध्याय की संख्या बताता है तथा दशमलव के बाद

दूसरा अंक चित्र संख्या बताता है। इस तरह 12.1 का तात्पर्य है अध्याय 12 का पहला चित्र।

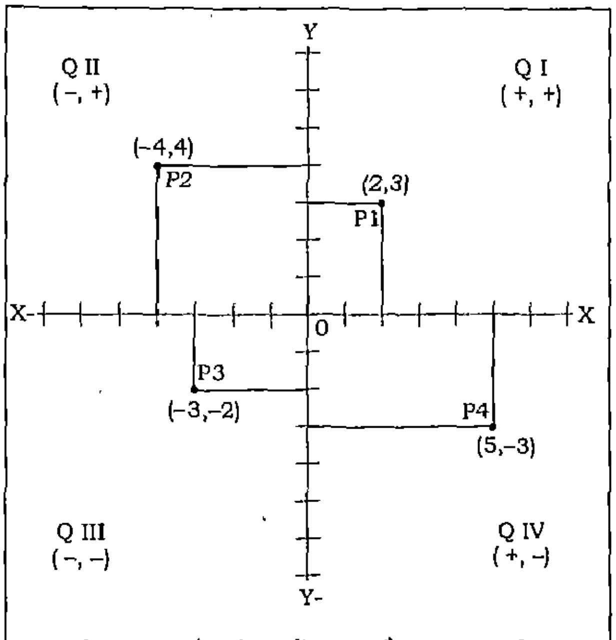
रेखाचित्र जहां प्रस्तुत किया जाता है उसे **चार चतुर्थांशों** (Quadrants) के रूप में विभक्त किया जाता है (देखें चित्र 12.2)। इन चतुर्थांशों को I, II, III और IV चतुर्थांश कहते हैं।

रेखाचित्र के चतुर्थांश I में वे मूल्य आते हैं जो दोनों अक्षों पर धनात्मक होते हैं। चित्र 12.4 में शेष तीनों चतुर्थांशों के मूल्यों की विशेषताएं दिखाई गई हैं। सांख्यिकी में हम जिन आंकड़ों का उपयोग करते हैं वे अधिकांशतः दोनों अक्षों पर धनात्मक होते हैं इसलिए प्रायः चतुर्थांश I का ही उपयोग किया जाता है। चित्र 12.2 के चतुर्थांश I के किसी बिंदु P_1, जिसके अक्षीय मूल्य $x = 2$ तथा $y = 3$ (सामान्यतः इसे 2, 3 के रूप में लिखा जाता है।) हों, को चिह्नित करने के लिए हमें कटान बिंदु के 0 से दो इकाई दाहिनी ओर (x-अक्ष पर) तथा तीन इकाई ऊपर की ओर (y - अक्ष) जाना होगा। इससे प्राप्त भुज और कोटि का **संयुक्त बिंदु** ही p_1 (2, 3) होगा।

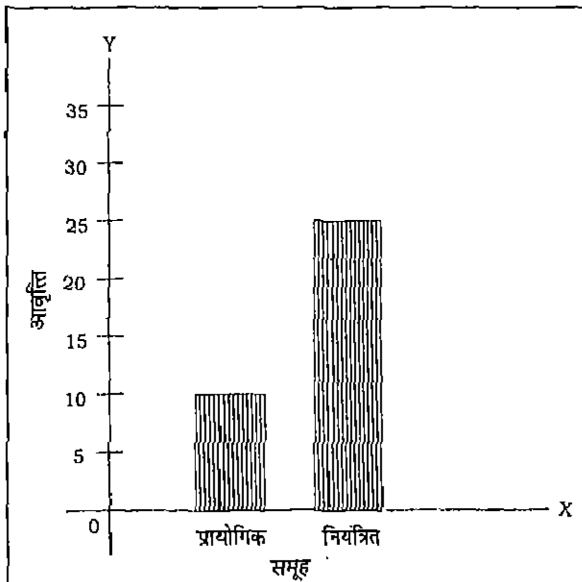
दंड चित्र

दंड चित्र द्वारा नामिक तथा क्रमिक मापनियों से प्राप्त *आंकड़ों को विभिन्न वर्गों के रूप में प्रस्तुत किया जाता* है। यदि प्रदत्त नामिक मापनी से प्राप्त हैं तो इनसे संबंधित दंड चित्रों को किसी भी क्रम में प्रस्तुत किया जा सकता है किंतु यदि प्रदत्त क्रमसूचक मापनी से प्राप्त हों तो दंडों को प्रदत्तों के कोटि-क्रम के अनुरूप बनाना होता है (जैसे IX, X, XI और XII कक्षा के विद्यार्थियों के लिए दंड चित्र इसी क्रम में होने चाहिए) दंड चित्र बहुत कुछ स्तंभाकार (जिसका वर्णन आगे किया गया है) से मिलते-जुलते होते हैं। दंड चित्र और स्तंभाकार की रचना विधि एक जैसी होती है किंतु दो दंड चित्रों (*दंडाकार आयतों*) के बीच *रिक्त स्थान* छोड़ा जाता है। इससे X-अक्ष पर इन में निरंतरता न होने की सूचना मिलती है। दंड चित्र क्षैतिज या ऊर्ध्वाधर दोनों प्रकार से बनाए जा सकते हैं।

आइए, दंड चित्र बनाने की विधि को समझें। मान लीजिए कोई प्रयोगकर्ता गत्यात्मक सीखने पर मानसिक प्रतिमा (Mental imagery) द्वारा किए जाने वाले अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना चाहता है। वह इस प्रश्न का उत्तर चाहता है कि : यदि कोई व्यक्ति अपनी मानसिक प्रतिमाओं में किसी गत्यात्मक कार्य का अभ्यास करता है तो इसका उसके वास्तविक निष्पादन पर क्या प्रभाव पड़ता है? इसके लिए वह यादृच्छिक विधि से प्रतिभागियों के दो समूह बनाता है। एक समूह को मानसिक प्रतिमा द्वारा कार्य का अभ्यास करने के लिए कहता है जबकि दूसरे समूह को नियंत्रित समूह के रूप में रखा जाता है सीखने के लिए जिस कार्य का चयन किया जा सकता है – वह है टाइप करना सीखना। प्रायोगिक समूह से मानसिक प्रतिमाओं के रूप में टाइप करने के अभ्यास 20 प्रयास कराया जाता है जबकि



चित्र 12.2 रेखाचित्र में अक्ष और चार चतुर्थांश



चित्र 12.3 दोनों समूह में त्रुटियों की संख्या

नियंत्रित समूह को इसका अवसर नहीं दिया गया। एक निश्चित अवधि में किए गए टाइप करने में होने वाली त्रुटियों की संख्या को आश्रित परिवर्त्य के रूप में लिया जा सकता है। चित्र 12.3 में प्रयोग के परिणाम को रेखाचित्र (दंड चित्र) द्वारा प्रस्तुत किया गया है।

चित्र 12.3 से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूहों के लिए दंड चित्र X- अक्ष पर अलग-अलग रिक्त स्थान छोड़कर बनाए गए हैं क्योंकि ये दोनों समूह एक-दूसरे से भिन्न हैं। वर्गीकृत प्रदत्तों के लिए जिस अन्य रेखाचित्र का उपयोग किया जाता है वह है-**पाई चार्ट** (Pie Chart)। दंड चित्र से पाई चार्ट इस अर्थ में भिन्न है कि पाई चार्ट में विविध वर्गों की सापेक्षिक आवृत्तियों का चित्रण किया जाता है अर्थात् पाई (वृत्त) के संपूर्ण क्षेत्र के सभी वर्गों के लिए अलग-अलग बांट दिया जाता है। यह कार्य संपूर्ण क्षेत्र को 100% मानकर वर्गों की प्रतिशत आवृत्ति के आधार पर किया जाता है।

क्रियाकलाप 12.2

दंड चित्र बनाना

यह कहा जाता है कि भारत में संयुक्त परिवार व्यवस्था का स्थान अब धीरे-धीरे एकल परिवार व्यवस्था लेने लगी है। अपने सहपाठियों से सूचना एकत्र कर आप इस बात की सत्यता की जांच कर सकते हैं।

एकल परिवार को ऐसे परिवार के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें पति, पत्नी तथा उनके बच्चे रहते हैं जबकि संयुक्त परिवार वह है जिसमें इनके साथ दादा-दादी या चाचा-चाची जैसे अन्य संबंधी भी रहते हैं। अपने सहपाठियों से उनकी पारिवारिक संरचना के बारे में जानकारी प्राप्त कर यह देखिए कि आपके सहपाठियों के परिवारों में कितने परिवार संयुक्त हैं और कितने एकल। दोनों तरह के परिवारों की इस संख्या (आवृत्ति) को निम्नवत् प्रस्तुत करें –

पारिवारिक संरचना	***आवृत्ति (f)***
एकल	....
संयुक्त	....
कुल संख्या (N) =	

अपने सहपाठियों से प्राप्त इन प्रदत्तों से दंड चित्र बनाइए, उसका एक उपयुक्त शीर्षक दीजिए तथा इस अध्ययन का निष्कर्ष बताइए।

आवृत्ति बहुभुज

आवृत्ति बहुभुज बनाना सीखने से पहले आपको अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों को आवृत्ति-वितरण के रूप में व्यवस्थित करना सीखना होगा।

(अ) आवृत्ति-वितरण आंकड़ों का वह व्यवस्थित स्वरूप है जिससे प्रत्येक प्राप्तांक की आवृत्ति ज्ञात हो सकती है।

मान लीजिए एक शोधकर्ता ने 50 प्रतिभागियों के एक प्रतिदर्श से प्रदत्त संकलित किए। अध्ययन से मिले प्राप्तांक यहां नीचे दिए गए हैं :

152, 141, 180, 176, 175, 171, 197, 192, 146, 155, 157, 165, 168, 149, 153, 161, 164, 170, 174, 172, 183, 184, 187, 188, 191, 198, 194, 186, 187, 171, 172, 167, 169, 163, 156, 155, 152, 153, 162, 164, 168, 184, 176, 179, 172, 174, 167, 173, 174, 175

उच्चतम प्राप्तांक : 198 **निम्नतम प्राप्तांक** : 141

(ब) आवृत्ति वितरण का निर्माण

आवृत्ति बहुभुज बनाने के पहले हमें सबसे पहले आंकड़ों को आवृत्ति-वितरण के रूप में व्यवस्थित करना होता है। आवृत्ति-वितरण बनाने की विधि निम्नवत् है :

1. सर्वप्रथम प्राप्तांकों में सर्वोच्च और न्यूनतम प्राप्तांक ढूंढ़िए। ऊपर दिए गए प्राप्तांकों के समूह में न्यूनतम प्राप्तांक 141 और सर्वोच्च प्राप्तांक 198 है। इस प्रकार सारे प्राप्तांकों का प्रसार 198–141= 57 है।
2. आवृत्ति वितरण में सामान्यत: वर्ग-अंतराल (Class intervals) की संख्या 10 से 20 के बीच रखी जाती है। वर्ग-अंतरालों की संख्या इस पर निर्भर करती है कि वर्ग-अंतराल में कितने प्राप्तांक (i) निहित हैं। व्यावहारिक दृष्टि से यह अच्छा समझा जाता है कि वर्ग-अंतराल में प्राप्तांकों की संख्या (i का मान) विषम हो (इससे वर्ग अंतराल का मध्य बिंदु पूर्णांक के रूप में प्राप्त होता है)। अब यदि हम उपर्युक्त उदाहरण में i का मान 5 रखें तो वर्ग अंतरालों की कुल संख्या 57/5 (प्रसार/i) अर्थात् 12 होगी।
3. अगले कदम के रूप में हम सबसे निचले वर्ग अंतराल के लिए प्रारंभिक प्राप्तांक निर्धारित करते हैं। न्यूनतम प्राप्तांक 141 है अत: प्रारंभिक वर्ग अंतराल 141-144 या 140-144 हो सकता है।

इनमें हम 140-144 का चयन करेंगे क्योंकि 140 i अर्थात् 5 का गुणक है। इस प्रकार प्राप्त वर्ग अंतराल तालिका 12.2 में दिए गए हैं।

4. अब प्राप्तांक समूह से एक-एक प्राप्तांक बारी-बारी लेकर देखा जाता है कि वह प्राप्तांक किस वर्ग-अंतराल में आएगा । प्राप्तांक जिस वर्ग-अंतराल में आता है उसके सामने टैली चिह्न लगाते हैं । इन टैली चिह्नों को गिनकर वर्ग-अंतरालों की आवृत्ति (f) ज्ञात की जाती है। चित्र 12.2 के अंतिम खाने में इन आवृत्तियों को प्रस्तुत किया गया है। यह सुनिश्चित कर लेना आवश्यक है कि सभी आवृत्तियों का योग प्राप्तांकों की कुल संख्या (N) के बराबर हो।

आवृत्ति बहुभुज एक रेखाकृति है जिसके द्वारा आवृत्ति वितरण के प्राप्तांकों को प्रदर्शित किया जाता है। आवृत्ति बहुभुज ग्राफ पेपर पर चिह्नित अनेक बिंदुओं को परस्पर जोड़ने से प्राप्त होता है। आवृत्ति बहुभुज (फ्रीक्वेंसी पॉलीगन, जिसका ग्रीक भाषा में अर्थ है- अनेक कोणों वाली रचना, यह निम्नलिखित चरणों में होती है -

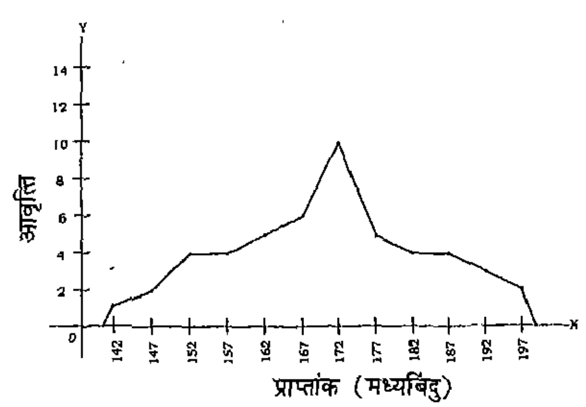
(अ) एक तालिका में आवृत्ति वितरण तैयार करना।

(ब) X-अक्ष और Y-अक्ष पर उपयुक्त पैमाना तय करना (जैसा कि पहले स्पष्ट किया जा चुका है)।

(स) X-अक्ष पर वर्ग अंतरालों के मध्यबिंदुओं को चिह्नित करना।

(द) प्रत्येक वर्गांतर के मध्यबिंदु के ऊपर Y- अक्ष पर आवृत्ति की स्थिति की ऊंचाई पर निशान लगाना।

(य) इन निशानों को सीधी रेखाओं द्वारा जोड़ना।



चित्र 12.4 तालिका 12.2 में दिए गए 50 लोगों के बुद्धि के प्राप्तांकों पर आधारित आवृत्ति बहुभुज

(र) इससे प्राप्त रेखा के दोनों सिरों को क्षैतिज अक्ष (X- अक्ष) से जोड़ना, इनमें प्रारंभिक सिरे को सबसे निचले वर्गांतर के मध्यबिंदु के पहले और अंतिम सिरे को सबसे ऊपरी वर्गांतर के मध्यबिंदु के आगे X- अक्ष से जोड़ा जाता है।

तालिका 12.2 में प्रदत्त और आवृत्ति वितरण तथा चित्र 12.4 में आवृत्ति बहुभुज प्रस्तुत है।

स्तंभाकार

यह एक दंड रेखाचित्र है जिसके द्वारा आवृत्ति वितरण के प्राप्तांकों को प्रदर्शित किया जाता है। आवृत्ति बहुभुज और स्तंभाकार दोनों ही तब बनाए जाते हैं जब आंकड़े या तो अंतराल मापनी या अनुपात मापनी की सहायता से मिले हों। रेखाचित्र के ये दोनों प्रकार एक ही प्रदत्त समूह या आवृत्ति वितरण के लिए बनाए जा सकते हैं। दोनों एक ही ग्राफ पेपर पर साथ-साथ एक-दूसरे के ऊपर भी बनाए जा सकते हैं। दोनों से लगभग समान जानकारी मिलती है। वैसे जब प्राप्तांक समूह आवृत्ति वितरण के रूप में व्यवस्थित होते हैं तब आवृत्ति बहुभुज बनाने को वरीयता दी जाती है किंतु जब प्राप्तांक समूह किसी **विभक्त** (असंबद्ध) **परिवर्त्य** से जुड़े होते हैं अथवा प्राप्तांक स्वयं विभक्त परिवर्त्य के रूप में होते हैं तब स्तंभाकार का उपयोग किया जाता है। आवृत्ति बहुभुज में वर्गांतराल का मध्यबिंदु संपूर्ण वर्गांतराल के सभी प्राप्तांकों का प्रतिनिधित्व करता है जबकि स्तंभाकार में पूरा का पूरा वर्ग-अंतराल प्रदर्शित किया जाता है। स्तंभाकार में प्रत्येक वर्ग-अंतराल की आवृत्ति ऐसे आयताकार स्तंभ के रूप में चित्रित होती है जिसका आधार वर्गांतराल के आकार का होता है और आवृत्ति उसकी ऊंचाई होती है।

स्तंभाकार दंड चित्र से दो अर्थों में भिन्न होता है। प्रथम, स्तंभाकार ऐसे आंकड़ों से बनाए जाते हैं जो एक **निरंतर क्रम** में होते हैं। द्वितीय, स्तंभाकार के प्रदत्त या तो अंतराल मापनी या अनुपात मापनी द्वारा प्राप्त किए गए होते हैं।

चित्र 12.5 में तालिका 12.2 में दिए गए प्रदत्तों के आवृत्ति वितरण से स्तंभाकार बनाया गया है। स्तंभाकार के ऊपर ही इन्हीं प्रदत्तों से एक आवृत्ति बहुभुज भी बनाया गया है। इससे इन दोनों में समानता और अंतर स्पष्ट होते हैं।

स्तंभाकार में पहला वर्ग-अंतराल 139.5 से शुरू हुआ है जो उस वर्ग-अंतराल की निम्नतम सीमा है और

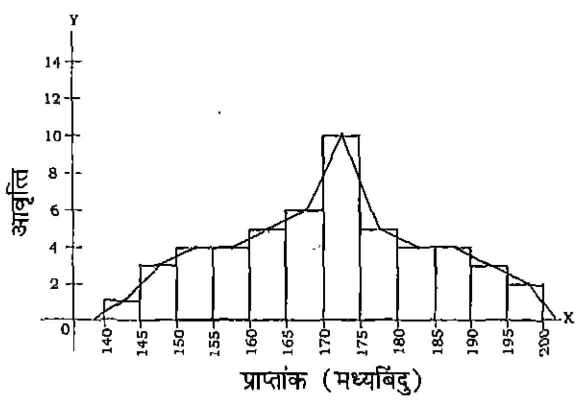
तालिका 12.2 विद्यार्थियों के बुद्धि-परीक्षण से मिले प्राप्तांकों का आवृत्ति वितरण (N = 50)

वर्ग-अंतराल	मध्यबिंदु	टैली चिह्न	आवृत्ति (x) (f)
195-199	197	॥	2
190-194	192	|||	3
185-189	187	||||	4
180-184	182	||||	4
175-179	177	~~||||~~	5
170-174	172	~~||||~~ ~~||||~~	10
165-169	167	~~||||~~		6
160-164	162	~~||||~~	5
155-159	157	||||	4
150-154	152	||||	4
145-149	147	||	2
140-144	142			1
			N=50

यह उच्चतम सीमा 144.5 तक फैली हुई है। वैसे हमने प्रथम वर्ग-अंतराल 140 से, द्वितीय 145 से, तृतीय 150 से .... प्रारंभ किया है।

वर्गांतराल (140-144) की आवृत्ति एक (1) है जिसे आयताकार स्तंभ के रूप में बनाया गया है। इस स्तंभ का X- अक्ष पर आधार वर्ग-अंतराल (140-145) के रूप में है तथा Y- अक्ष पर इसकी ऊंचाई एक इकाई ऊपर तक है। इसी प्रकार, अगले वर्ग-अंतराल के लिए जो आयत बनाया गया है, उसका आधार वर्ग-अंतराल (145-149) के आकार के बराबर है तथा ऊंचाई Y-अक्ष पर 2 इकाई (आवृत्ति) ऊपर तक है। अन्य वर्ग-अंतरालों के आयताकार स्तंभों की ऊंचाइयां आवृत्तियों में भिन्नता के कारण एक-दूसरे से भिन्न हैं। स्तंभाकार में प्रत्येक एक वर्गांतराल का चित्रण अलग आयत के रूप में होता है। प्रदत्त समूह के जितने प्रदत्त विभिन्न वर्गांतरालों में होते हैं उनकी संख्या में भिन्नता के कारण इनके स्तंभों की ऊंचाई घटती-बढ़ती रहती है। **ध्यान देने की बात है कि स्तंभाकार में सभी स्तंभाकार आयत एक-दूसरे से जुड़े होते हैं जबकि दंड चित्र में दंड एक-दूसरे से पृथक् होते हैं।**

आवृत्ति बहुभुज की भांति स्तंभाकार में भी आवृत्तियों का कुल योग (N) इसके संपूर्ण क्षेत्र में आ जाता है। जैसा चित्र 12.5 में दिखाया गया है, स्तंभाकार के स्तंभों के मध्यबिंदुओं को एक-दूसरे से रेखा द्वारा जोड़ देने से उसी ग्राफ पेपर पर आवृत्ति बहुभुज भी बन जाता है। आवृत्ति बहुभुज की तुलना में स्तंभाकार को अधिक परिशुद्ध रेखाचित्र माना जाता है किंतु यदि दो या अधिक प्रदत्त समूहों के आवृत्ति वितरणों की तुलना की आवश्यकता होती है तो स्तंभाकार की तुलना में आवृत्ति बहुभुज अधिक उपयोगी सिद्ध होता है। इसके लिए एक ही X,Y अक्ष पर आवृत्ति वितरणों के बहुभुज अलग-अलग बना दिए जाते हैं।



चित्र 12.5 स्तंभाकार और स्तंभाकार का आवृत्ति बहुभुज में रूपांतरण (तालिका 12.2 के प्रदत्तों के आधार पर)

आपने अब तक पढ़ा

आंकड़ों को एकत्र करने के बाद अगला कार्य उन्हें इस तरह व्यवस्थित करना होता है ताकि वे सरलता और शीघ्रता से समझ में आ सकें। इसमें रेखाचित्रों से बहुत मदद मिलती है। जिन तीन तरह के रेखाचित्रों का व्यापक

उपयोग किया जाता है वे हैं-दंड चित्र, आवृत्ति बहुभुज और स्तंभाकार। दंड चित्र का आकार बहुत कुछ स्तंभाकार जैसा होता है किंतु दंड चित्र का उपयोग तब किया जाता है जबकि परिवर्त्य अलग-अलग वर्गों में विभक्त होते हैं इसीलिए दंडों को एक-दूसरे से अलग प्रस्तुत किया जाता है। दूसरी ओर, स्तंभाकार ऐसे प्रदत्तों से बनाए जाते हैं जिनमें निरंतरता होती है और जिन्हें अंतराल या अनुपात मापनी द्वारा प्राप्त किया गया होता है। स्तंभाकार के स्तंभों के मध्यबिंदुओं को एक-दूसरे से जोड़कर स्तंभाकार के ऊपर ही आवृत्ति बहुभुज भी बनाया जा सकता है।

आपने क्या सीखा II

1. *प्रदत्तों के रेखाचित्र को ———— चतुर्थांशों में बांटा जाता है।*
2. *दंड चित्र तब बनाए जाते हैं जब आंकड़े ———— होते हैं और इनका मापन ——— अथवा ———— मापनी द्वारा किया गया होता है।*
3. *आवृत्ति बहुभुज आवृत्ति वितरण से बनाया गया —— ——— चित्र है।*
4. *———— परिवर्त्य x-अक्ष पर तथा ———— परिवर्त्य y-अक्ष पर प्रस्तुत किए जाते हैं।*
5. *स्तंभाकार ऐसे आंकड़ों से बनाया जाता है जो —— क्रम में होते हैं और मापनी जिससे आंकड़ें प्राप्त किए गए होते हैं, वे या तो —— या ————मापनी होते हैं।*

केंद्रीय प्रवृत्तियों के मापक

मान लीजिए कि आपके विद्यालय के प्रधानाचार्य यह जानना चाहते हैं कि उनके मनोविज्ञान के विद्यार्थी किसी अन्य राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठित विद्यालय के मनोविज्ञान के विद्यार्थियों की तुलना में कैसे हैं? इसके लिए उन्हें अपने विद्यालय और उस विद्यालय के मनोविज्ञान विषय के परीक्षाफल की तुलना करनी होगी। इन हेतु दो विद्यालयों के औसत प्राप्तांकों में तुलना की जा सकती है। इस तरह के मापकों को **केंद्रीय प्रवृत्ति के मापक** कहते हैं। इन मापकों से एक ऐसा मूल्य प्राप्त होता है जिसके द्वारा सभी आंकड़ों या निरीक्षणों का वर्णन करना संभव है। केंद्रीय प्रवृत्ति का मापक आंकड़ों के वितरण के लगभग केंद्र (या मध्य) में पड़ता है। इससे आंकड़ों की मूलभूत विशेषताओं पर प्रकाश पड़ता है।

केंद्रीय प्रवृत्ति का मापक प्रदत्तों के एक समूह की मुख्य विशेषताओं का वर्णन करता है। इनकी सहायता से दो या दो से अधिक समूहों की तुलना सरल हो जाती है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी समष्टि से यादृच्छिक विधि से दो समूह लिए गए। इनमें से एक समूह को प्रायोगिक समूह तथा दूसरे को नियंत्रित समूह बनाया गया। प्रायोगिक समूह के सदस्यों पर अनाश्रित परिवर्त्य के लिए प्रायोगिक प्रहस्तन किया गया जबकि नियंत्रित समूह के साथ ऐसा नहीं किया गया। बाद में इन दोनों समूहों का आश्रित परिवर्त्य पर परीक्षण किया गया। इस परीक्षण में दोनों समूहों को जो प्राप्तांक मिले उनके मध्यमानों की तुलना करके यह जाना जा सकता है कि निष्पादन पर अनाश्रित परिवर्त्य का प्रभाव पड़ता है या नहीं। इसी अध्याय में आगे आप पढ़ेंगे कि समूह के औसत प्राप्तांकों में तुलना करने के साथ हमें प्राप्तांकों के प्रसरण के विषय में भी जानना आवश्यक होता है। केंद्रीय प्रवृत्ति के सामान्यत: तीन मापक हैं - **गणितीय मध्यमान** (Arithmetic Mean), **मध्यांक** (Median) तथा **बहुलांक** (Mode)। आइए, इनके स्वरूप और गणना विधि का अध्ययन करें।

गणितीय मध्यमान : गणितीय मध्यमान या संक्षेप में कहें तो मध्यमान सभी प्राप्तांकों के योग में उनकी कुल संख्या से भाग देने पर प्राप्त होने वाले अंक को कहते हैं। इसे कभी-कभी औसत (Average) भी कहा जाता है। वैसे मध्यमान के लिए हम औसत शब्द का बहुधा

प्रतिभागी संख्या	प्रतिमास आय (रुपयों में)	
1	200	बहुलांक (सर्वाधिक आवृत्ति)
2	200	बहुलांक (सर्वाधिक आवृत्ति)
3	250	मध्यांक (मध्य)
4	350	
5	2,000	

ΣX : 3,000 ÷ 5 = 600 ——► मध्यमान (अंकगणितीय मध्यमान)

चित्र 12.6 केंद्रीय प्रवृत्ति के तीन मापक। सामान्यत: मध्यमान केंद्रीय प्रवृत्ति का सबसे अच्छा मापक है परंतु इस उदाहरण में मध्यांक अधिक जानकारी देता है।

उपयोग नहीं करते क्योंकि कुछ अन्य केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों को भी औसत कहते हैं। (हम मध्यमान को अंकगणितीय मध्यमान इसलिए कहते हैं क्योंकि सांख्यिकी में ज्यामितिक मध्यमान (Geometric Mean) और हार्मोनिक मध्यमान (Harmonic Mean) का भी उपयोग किया जाता है)।

आइए, हम उन प्रतीकों से परिचित हों जिनका उपयोग केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों की गणना में किया जाता है

Σ योग

N अध्ययन में प्रेक्षणों की कुल संख्या ($N = n_1 + n_2 + ...$)

n अध्ययन में प्रत्येक उपसमूहों में प्रेक्षणों की संख्या

X मूलप्राप्तांक (Raw Scores)

$\bar{X}$ प्रतिदर्श (Sample) का मध्यमान

μ समष्टि (Population) का मध्यमान

असमूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यमान की गणना

किसी अध्ययन में भाग लेने वाले 10 लोगों के प्राप्तांक नीचे दिए गए हैं। आइए देखें कि इन प्राप्तांकों के मध्यमान की गणना कैसे की जाती है :

X : 8, 7, 3, 9, 4, 4, 5, 6, 8, 8

$$\Sigma X = 8+7+3+9+4+4+5+6+8+8 = 62$$

$$\text{मध्यमान} = \bar{X} = \frac{\Sigma X}{N} = \frac{62}{10} = 6.2$$

समूहीकृत प्रदत्तों से मध्यमान की गणना

जब प्राप्तांकों की संख्या अधिक होती है तो मध्यमान की गणना के लिए वर्ग-अंतरालों द्वारा इन्हें आवृत्ति वितरण में व्यवस्थित कर लिया जाता है। आइए तालिका 12.2 में आवृत्ति वितरण में समूहीकृत प्राप्तांकों के मध्यमान की गणना करें। तालिका 12.3 में यह गणना की गई है। समूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यमान की गणना में निम्नलिखित सूत्र का उपयोग किया जाता है :

$$\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$$

इसमें, f = आवृत्ति

$\bar{X}$ = वर्ग अंतराल का मध्यबिंदु

N = प्राप्तांकों/निरीक्षणों की कुल संख्या

Σfx = सभी वर्ग-अंतरालों के मध्यबिंदु और आवृत्ति में गुणनफलों का योग।

तालिका 12.3 में प्रत्येक वर्गांतराल के सामने उसका मध्यबिंदु (X) लिखा हुआ है। इस मध्यबिंदु को आवृत्ति (f) से गुणा करके तालिका में fx शीर्षक के नीचे वर्ग अंतराल के सामने आखिरी कालम में प्रस्तुत किया गया है। सभी fx मूल्यों को जोड़कर Σfx प्राप्त किया गया है। अंत में Σfx के मूल्य को N, जो 50 है, से भाग दिया गया है। ऐसा करने पर इससे मध्यमान का मूल्य 170.7 प्राप्त हुआ।

मध्यांक : मध्यांक (संक्षिप्त रूप में Mdn) वह प्राप्तांक होता है जो एक प्राप्तांक समूह को दो बराबर भाग में बांटता है। यह वह प्राप्तांक मूल्य है जिसके नीचे आधी संख्या में और ऊपर आधी संख्या में प्राप्तांक पड़ते हैं।

असमूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यांक की गणना

जब प्राप्तांक आवृत्ति के रूप में समूहीकृत नहीं होते तब मध्यांक की गणना के लिए सबसे पहले प्राप्तांकों को बढ़ते क्रम या आरोही क्रम (Ascending order) में निम्नवत् व्यवस्थित किया जाता है :

1, 3, 5, <u>6</u>, 8, 10, 11

यदि प्राप्तांकों की संख्या विषम होती है, तब प्राप्तांकों के ठीक बीच में पड़ने वाला प्राप्तांक ही मध्यांक होता है। उपर्युक्त उदाहरण में मध्यांक 6 है, इसके नीचे और ऊपर आधी-आधी संख्या में प्राप्तांक हैं। आप देख सकते हैं कि मध्यांक (6) के नीचे और ऊपर तीन-तीन प्राप्तांक मौजूद हैं।

प्राप्तांकों की संख्या सम रहने पर इस तरह का स्पष्ट मध्यबिंदु नहीं पाया जाता। ऐसी दशा में मध्यांक ठीक बीच में पड़ने वाले दो प्राप्तांकों का औसत होता है। आइए एक उदाहरण लें। मान लीजिए कि किसी कक्षा के 8 विद्यार्थियों के परीक्षा के प्राप्तांक निम्नलिखित हैं-

0, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12

उपर्युक्त उदाहरण में यह गणना निम्नवत् होगी : मध्यांक (6 + 7/2) स्पष्टत: यह बीच के दो प्राप्तांकों 6 और 7 का औसत है।

समूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यांक की गणना

वर्गांतरों के रूप में समूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यांक की गणना के लिए निम्नलिखित सूत्र का उपयोग किया जाता है :

$$\text{मध्यांक (Mdn)} = \text{ल} + \left(\frac{n/2 - F}{fm}\right) i$$

सूत्र में :

ℓ = उस वर्गांतराल की वास्तविक निम्नतम सीमा जिसमें मध्यांक पड़ता है

n/2 = प्राप्तांकों की कुल संख्या का आधा

F = ℓ के नीचे के सभी वर्गांतरालों की आवृत्तियों (f) का योग

fm = मध्यांक वाले वर्गांतराल की आवृत्ति (प्राप्तांकों की संख्या)

i = वर्गांतराल का आकार

मध्यांक वह बिंदु है जो प्राप्तांकों को दो समान भागों में बांटता है। अत: ऊपर दिए गए उदाहरण में मध्यांक के ऊपर 25 प्राप्तांक और मध्यांक के नीचे 25 प्राप्तांक होने चाहिए। यदि हम आवृत्ति (f) के कालम में आवृत्तियों को नीचे से जोड़ते हुए ऊपर बढ़ें तो हम पाते हैं कि 25 की आवृत्ति वर्गांतराल 170-174 में पड़ती है। इस वर्ग अंतराल की आवृत्ति (f) को तालिका 12.4 में दिखाए गए तरीके से चिह्नित कर दीजिए। इस आवृत्ति (10) के नीचे की आवृत्तियों का योग 22 है। वर्ग-अंतराल 170-174, जिसमें मध्यांक पड़ रहा है, की वास्तविक निम्नतम सीमा 169.5 है। अब आइए, सूत्र का उपयोग करके मध्यांक की गणना करें :

यहां :

ℓ = 169.5
n/2 = 50/2=25
F = 22
fm = 10
i = 5
$\therefore$Mdn = 169.5 + (25 - 22/10) × 5
= 169.5 + 1.5 = 171.00

हम लोग मध्यांक की गणना आवृत्ति वितरण में ऊपर से नीचे की ओर बढ़ते हुए भी कर सकते हैं। आइए, देखें कि हम ऐसा किस प्रकार करते हैं।

मध्यांक वर्ग-अंतराल 170-174 में है। इस वर्गांतराल की आवृत्ति 10 है। अब हम ऊपर से आवृत्तियों को जोड़ना शुरू करते हुए तब तक नीचे उतरते हैं जब तक योग 25 तक न पहुंच जाए। ऊपर से 5 आवृत्तियों का योग 18 है। अत: 25 तक पहुंचने में अभी 7 की कमी है, जबकि छठे वर्ग-अंतराल की आवृत्ति 10 है। वर्ग अंतराल का आकार (i) 5 है। अब 7 में 10 से भाग करके 5 (i) से गुणा करेंगे : $\frac{7}{10}\times 5=3.5$

वर्ग-अंतराल (170-174) जिसमें मध्यांक स्थित है, की वास्तविक उच्चतम सीमा है 174.5। इसमें से 3.5 घटाने पर मध्यांक प्राप्त हो जाता है:

174.5-3.5 = 171.00

यह ध्यान देने की बात है कि नीचे से ऊपर बढ़ते हुए मध्यांक की गणना में वर्ग-अंतराल की निम्नतम सीमा (169.5) का तथा ऊपर से नीचे की और बढ़ते हुए मध्यांक की गणना में उच्चतम सीमा (174.5) का उपयोग किया गया है।

बहुलांक : बहुलांक (संक्षिप्त रूप में Mo) वह प्राप्तांक (या वर्ग अंतराल) है जिसकी आवृत्ति सबसे अधिक होती है। असमूहीकृत प्राप्तांकों में उस प्राप्तांक को

तालिका 12.3 समूहीकृत प्राप्तांकों (N = 50) से मध्यमान की गणना

वर्ग-अंतराल	मध्यबिंदु (x)	आवृत्ति (f)	fx
195-199	197	2	394
190-194	192	3	576
185-189	187	4	748
180-184	182	4	728
175-179	177	5	885
170-174	172	10	1720
165-169	167	6	1002
160-164	162	5	810
155-159	157	4	628
150-154	152	4	608
145-149	147	2	294
140-144	142	1	142
		N = 50	Σ fx=8535

$\bar{X}$: Σ fx/N = 8535/50 = 170.7

तालिका 12.4 समूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यांक की गणना

वर्गांतराल	मध्यबिंदु (x)	आवृत्ति (f)	संचयी आवृत्ति (Cumulative frequency)
195-199	197	2	50
190-194	192	3	48
185-189	187	4	45
180-184	182	4	41
175-179	177	5	<u>37</u>
170-174	172	10	<u>32</u>
165-169	167	6	22
160-164	162	5	16
155-159	157	4	11
150-154	152	4	7
145-149	147	2	3
140-144	142	1	1
		N=50	

बहुलांक कहते हैं जो प्राप्तांक समूह में सबसे अधिक आवृत्ति के साथ आया हुआ होता है।

असमूहीकृत प्राप्तांकों से बहुलांक की गणना

गणित की परीक्षा में 11 विद्यार्थियों को मिले प्राप्तांक नीचे दिए गए हैं (आरोही क्रम में व्यवस्थित):

3, 5, 5, 6, 7, 7, <u>8</u>, <u>8</u>, <u>8</u>, 9 10

इनमें 8 सबसे अधिक 3 बार आया है इसलिए इस प्राप्तांक समूह में बहुलांक है 8 ।

मध्यमान और मध्यांक की तुलना में बहुलांक एक दृष्टि से अधिक उपयोगी है। इसका उपयोग किसी भी तरह की मापनी (नामिक, क्रमिक, अंतराल और अनुपात) से प्राप्त आंकड़ों के लिए किया जा सकता है। दूसरी तरफ बहुलांक के उपयोग में यह दोष है कि इससे प्रदत्तों में विद्यमान बहुत सारी सूचना अनदेखी रह जाती है।

समूहीकृत प्राप्तांकों से बहुलांक की गणना

बहुलांक का एक लोकप्रिय अर्थ है प्रचलन (Fashion) और सांख्यिकी में भी इसे प्राय: इसी अर्थ में लिया जाता है। तालिका 12.4 में वर्ग अंतराल 170–174 की आवृत्ति सर्वाधिक (f = 10) है । अत: इस वर्ग अंतराल का मध्य बिंदु 172 बहुलांक होगा।

आपने अब तक पढ़ा

केंद्रीय प्रवृत्ति के तीन मापक हैं : मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक। मध्यमान को अंकगणितीय मध्यमान भी कहते हैं और कभी-कभी औसत भी कहते हैं। प्राप्तांको से सीधे-सीधे मध्यमान निकालने के लिए सभी प्राप्तांको

क्रियाकलाप 12.3

यादृच्छिक विधि का उपयोग करते हुए अपनी कक्षा से 10 छात्रों को चुनिए (यादृच्छिक विधि से चयन के लिए कक्षा के प्रत्येक विद्यार्थी का नाम अलग-अलग पर्चियों पर लिखकर पर्चियों को मोड़ लें। इन्हें एक डिब्बे में डालकर डिब्बे को खूब हिलाएं ताकि सभी पर्चियां मिल जाएं। अब इनमें से बारी-बारी 10 पर्चियां निकालें और पर्चियों के नाम कागज पर लिख लें। इन्हीं नाम वाले विद्यार्थियों को अपने प्रतिदर्श में सम्मिलित करें ।

अब नीचे दिए गए प्रारूप में प्रत्येक विद्यार्थी की ऊंचाई उनकी क्रम संख्या के साथ नोट करें ।

क्रम संख्या	ऊंचाई (सें.मी. में)
1.	....
2.	....
3.	....
4.	....
5.	....
6.	....
7.	....
8.	....
9.	....
10.	....

इस प्रकार प्राप्त आंकड़ों से मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक की गणना कीजिए और उनकी व्याख्या कीजिए।

को जोड़ने से प्राप्त योगफल में प्राप्तांकों की संख्या से भाग देते हैं। समूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यमान सूत्र $\frac{\Sigma fx}{N}$ से ज्ञात किया जा सकता है।

मध्यांक वह प्राप्तांक है जो प्राप्तांकों के वितरण के ठीक मध्य में अथवा 50 वें शतांशीय बिंदु पर पड़ता है। असमूहीकृत प्राप्तांकों में बीच का प्राप्तांक मध्यांक होता है। जब प्राप्तांक समूहीकृत होते हैं तब मध्यांक निकालने के लिए सूत्र का उपयोग किया जाता है।

असमूहीकृत प्राप्तांकों में वह प्राप्तांक बहुलांक होता है जो सबसे अधिक आवृत्ति के साथ आया होता है। जब प्राप्तांक समूहीकृत होते हैं तब उस वर्ग अंतराल का मध्यबिंदु बहुलांक होता है जिसकी आवृत्ति सबसे अधिक होती है।

आपने क्या सीखा III

रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए :

1. *केंद्रीय प्रवृत्ति का सर्वाधिक स्थायी मापक ——— है जिसे कभी-कभी ——— या ——— कहते हैं।*
2. *प्राप्तांकों का मध्यांक वह मूल्य है जो प्राप्तांकों के वितरण के ——— में होता है।*
3. *बहुलांक वह प्राप्तांक मूल्य या उस वर्गांतराल का मध्यबिंदु है जिसकी आवृत्ति ——— होती है।*
4. *प्राप्तांकों का वह वितरण जिसमें दो बहुलांक होते हैं उसे ——— वितरण कहते हैं।*
5. *मध्यमान और मध्यांक की गणना तभी की जा सकती है जबकि प्राप्तांक या तो ——— अथवा ——— मापनी से एकत्रित किए गए होते हैं।*

प्रसरणशीलता के माप

तीन केंद्रीय प्रवृत्तियों से प्राप्तांकों के समूह की कई महत्त्वपूर्ण विशेषताओं का पता चलता है किंतु इन विशेषताओं के अतिरिक्त प्राप्तांकों की कुछ और भी विशेषताएं होती हैं। ऐसी ही एक प्रमुख विशेषता प्राप्तांकों की प्रसरणशीलता (Variability) है। पहले यह उल्लेख किया जा चुका है कि जब कभी भी दो या दो से अधिक समूहों में परस्पर तुलना करनी होती है तो उनके प्राप्तांकों के मध्यमानों (या मध्यांकों) की तुलना करते हैं। समूहों में तुलना के लिए मध्यमान अकेले ही पर्याप्त नहीं होता, तुलना कार्य के लिए प्राप्तांकों के मध्यमान के साथ प्राप्तांकों के प्रसरण की भी जानकारी आवश्यक होती है। आइए, इस प्रत्यय को एक उदाहरण के माध्यम से समझें।

तालिका 12.5 में दो समूह हैं जिनमें से प्रत्येक में 8-8 प्राप्तांक हैं। दोनों समूहों में प्राप्तांकों का मध्यमान ($\bar{X}$) पूर्णतः समान है किंतु इनका प्रसरण या फैलाव अलग-अलग है। समूह (अ) के प्राप्तांकों में प्रसरण से संबंधित मानक विचलन 1.25 है और समूह (ब) में यह 4.39 है, अर्थात् समूह (अ) के प्राप्तांकों में प्रसरण समूह (ब) के प्राप्तांकों की तुलना में अधिक है। इस कारण दोनों समूहों के मध्यमानों का अर्थ या सांख्यिकीय तात्पर्य भिन्न-भिन्न होगा। **प्रसरणशीलता के मापक वितरण में प्राप्तांकों के फैलाव को मात्रात्मक स्वरूप प्रदान करते हैं। दूसरे शब्दों में, वे किसी एक मापक द्वारा संपूर्ण प्रदत्तों के फैलाव का वर्णन करते हैं।** प्रसरणशीलता के इन मापकों की प्रदत्तों के विश्वसनीय वर्णन और इनसे अनुमान करने में व्यापक उपयोगिता होती है। आइए, प्रसरणशीलता के दो प्रमुख मापों-प्रसार और प्रामाणिक विचलन-को समझने का प्रयास करें।

प्रसार : प्रसार प्रसरणशीलता का सरलतम मापक है। यह सर्वोच्च प्राप्तांक और निम्नतम् प्राप्तांक के बीच का अंतर होता है। यह प्रदत्तों के समूह में प्राप्तांकों के वितरण के दोनों किनारों के बीच की दूरी का विस्तार है। आइए, तालिका 12.6 में दो समूहों के प्राप्तांकों पर विचार करें। ये प्राप्तांक आरोही क्रम में दिए गए है।

प्रसार की गणना तब की जाती है जब हम प्रसरणशीलता का सहज अनुमान करना चाहते हैं। जैसा कि आपको लगा होगा प्रसार प्राप्तांकों की शृंखला के दोनों किनारों पर ही आधारित होता है। इस कारण प्राप्तांकों की संख्या (n) कम होने या प्राप्तांकों में बहुत अंतर (gap) होने पर प्रसार से प्रसरणशीलता की ठीक जानकारी नहीं मिल पाती। उपर्युक्त उदाहरण में आप देख रहे हैं कि समूह (ब) में प्राप्तांकों का प्रसार समूह (अ) की तुलना में बहुत अधिक है। इस समूह में प्राप्तांकों में रिक्तता बहुत अधिक है। 25 के बाद सीधे 50 आ जाने से प्रसार का मूल्य बढ़ गया है।

मानक विचलन : मानक विचलन व्यापक रूप से उपयोग में लाया जाने वाला प्रसरणशीलता का मापक है। मानक विचलन से यह पता चलता है कि प्राप्तांक मध्यमान के सापेक्ष (इर्द-गिर्द) कितने फैले हुए हैं। बिल्कुल ठीक-ठीक कहा जाए तो कह सकते है कि मानक विचलन (s) प्राप्तांकों की मध्यमान से दूरियों का

तालिका 12.5 दो समूहों में प्रसरणशीलता

समूह	प्राप्तांक (x)	मध्यमान ($\bar{X}$)	मानक विचलन (s)
समूह अ	5, 5, 7, 7, 7, 8, 8, 8	6.875	1.25
समूह ब	1, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 13	6.875	4.39

तालिका 12.6 प्रसार की गणना

समूह	प्राप्तांक (x)	प्रसार			
		उच्चतम प्राप्तांक		निम्नतम प्राप्तांक	
समूह अ	2, 5, 6, 7, 7, 8, 10, 14, 16, 18	18	–	2	= 16
समूह ब	2, 5, 7, 10, 15, 18, 20, 25, 50	50	–	2	= 48

औसत होता है। सांख्यिकीय उद्देश्यों की दृष्टि से मध्यमान की तरह प्रसरणशीलता के अन्य मापों की तुलना में मानक विचलन अधिक उपयोगी होता है। मानक विचलन के वर्ग (s^2) को प्रसरण कहते हैं।

प्राप्तांकों का मानक विचलन यदि अधिक होता है, तब मध्यमान से प्राप्तांकों का फैलाव भी अधिक होता है। तालिका 12.6 में दोनों समूहों (अ और ब) के प्राप्तांकों का मध्यमान समान है किंतु मानक विचलन भिन्न है। जिन प्राप्तांकों का मानक विचलन कम होता है उनका मध्यमान अधिक विश्वसनीय होता है। मानक विचलन का छोटा होना प्राप्तांकों में समजातीयता (Homogeneity) की उपस्थिति की ओर संकेत करता है। सांख्यिकी में केंद्रीय प्रवृत्ति के मापकों में मध्यमान और प्रसरणशीलता के मापकों में मानक विचलन के मापन की परंपरा रही है। वस्तुत: बिना मानक विचलन को जाने मध्यमान का वास्तविक मतलब नहीं बतलाया जा सकता।

यह स्मरणीय है कि हम (प्राय: यादृच्छिक विधि से चयनित) प्रतिदर्श से प्राप्त मूल्यों के आधार पर प्राचलिक मूल्यों का अनुमान करते हैं। प्रतिदर्श के प्राप्तांकों के मानक विचलन को 's' अक्षर से तथा व्यापक समष्टि के मानक विचलन को ग्रीक अक्षर 'सिगमा (σ)' द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है। इसी प्रकार प्रतिदर्श के मध्यमान के लिए '$\bar{X}$' तथा समष्टि के मध्यमान के लिए 'μ' (ग्रीक अक्षर म्यू) का उपयोग करते हैं।

असमूहीकृत प्राप्तांकों से मानक विचलन की गणना निम्नलिखित सूत्र द्वारा की जाती है:

$$s = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

जहां x मध्यमान से प्राप्तांक का विचलन ($x = X - \bar{X}$) है
N प्राप्तांकों की कुल संख्या है।

समूहीकृत प्रदत्तों द्वारा मानक विचलन की गणना का सूत्र इस प्रकार है :

$$s = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

जहां x मध्यमान से विचलन है ($x = X - \bar{X}$)
f वर्गांतराल से जुड़ी आवृत्ति है
N प्राप्तांकों या प्रेक्षणों की संख्या

आपने अब तक पढ़ा

माध्यम या केंद्रीय प्रवृत्ति के किसी अन्य मापक से प्राप्तांकों के विषय में तब तक बहुत कुछ नहीं जाना जा सकता जब तक प्राप्तांकों की प्रसरणशीलता का कोई ज्ञान न हो। प्रसरणशीलता एक सामान्य शब्द है जिसका अर्थ प्रतिदर्श के प्राप्तांकों में बिखराव या फैलाव होता है। प्रसार, अर्ध-अंतर्चतुर्थांशीय प्रसार, औसत विचलन, प्रसरण तथा मानक विचलन प्रसरणशीलता के मापकों के प्रमुख प्रकार हैं। इनमें से प्रसार तथा मानक विचलन की गणना विधि ऊपर समझाई गई है।

प्रसार, प्रसरणशीलता का सरलतम मापक है जो उच्चतम प्राप्तांक में से निम्नतम प्राप्तांक को घटाने से

प्राप्त होता है। प्राप्तांकों में जब रिक्तता होती है तो प्रसार उपयोगी मापक नहीं माना जाता।

मानक विचलन प्रसरणशीलता का सबसे अधिक स्थायी माप है, जिसका उपयोग मध्यमान के साथ किया जाता है। प्रसरण मानक विचलन का वर्ग (S^2) होता है। मानक विचलन से प्राप्तांकों के मध्यमान से विचलन या औसत दूरी का पता चलता है।

आपने क्या सीखा IV

1. *प्रसरणशीलता के विविध प्रकार हैं : ———, ———, ———, ——— तथा ———।*
2. *प्रसार की गणना ——— प्राप्तांक से ——— प्राप्तांक को घटाकर की जाती है।*
3. *मानक विचलन से ——— से प्राप्तांकों की दूरियों के ——— का पता चलता है।*
4. *प्रसरण मानक विचलन का ——— होता है।*
5. *मध्यमान की भांति मानक विचलन विसरण का सर्वाधिक ——— माप है।*

सहसंबंध : प्राप्तांकों में संबंधों को समझना

हमें ज्ञात है कि कुछ विशेषताएं साथ-साथ घटती-बढ़ती हैं। शोधकार्य में हम जानना चाहते हैं कि एक परिवर्त्य दूसरे परिवर्त्यों से किस तरह संबंधित है? उदाहरण के लिए, हम कह सकते हैं कि कठिन परिश्रम और उपलब्धि परस्पर जुड़े हैं इसलिए जो छात्र कठिन परिश्रम करता है, परीक्षा में उसके अधिक अंक पाने की संभावना होती है। इसके विपरीत जो छात्र अध्ययन में परिश्रम नहीं करता उसे परीक्षा में कम अंक मिलता है (धनात्मक सहसंबंध)। इस प्रकार हम देखते हैं कि अनेक परिवर्त्य एक-दूसरे से धनात्मक या ऋणात्मक रूप से संबंधित होते हैं। सहसंबंधों के गुणांक यह बतलाते हैं कि दो विशेषताएं एक-दूसरे के सापेक्ष किस तरह परिवर्तित होती हैं अर्थात् घटती या बढ़ती हैं।

किन्हीं दो परिवर्त्यों के बीच सहसंबंध की मात्रा और दिशा (उदाहरण के लिए बुद्धि और परीक्षाफल) का वर्णन हम कैसे करें? यह प्रश्न सहसंबंध और पूर्वकथन की समस्याओं से जुड़ा है। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि बुद्धि और परीक्षा में प्राप्तांक के बीच उच्च धनात्मक सहसंबंध प्राप्त होता है तो बुद्धि का स्तर जान कर शैक्षिक उपलब्धि के बारे में पूर्वकथन किया जा सकता है। किन्हीं दो परिवर्त्यों में सहसंबंध जितना ही सशक्त होता है, उनके संबंधों के विषय में पूर्वकथन उतना ही सही होता है।

ऐसी तथा इनसे मिलती जुलती दूसरी समस्याओं, जिनमें परिवर्त्यों में संबंध की बात होती है, का अध्ययन सहसंबंध विधि से किया जा सकता है। जब हम दो परिवर्त्यों में संबंध का अध्ययन करते हैं तो इसे **द्विचरीय** (Bivariate) **सहसंबंध** कहते हैं। कभी-कभी हम अनेक परिवर्त्यों में अंतःसंबंधों का मापन करते हैं। इससे प्राप्त सहसंबंधों को **बहुचरीय** (Multivariate) **सहसंबंध** कहते हैं। यहां हम केवल द्विचरीय सहसंबंध का ही वर्णन करेंगे।

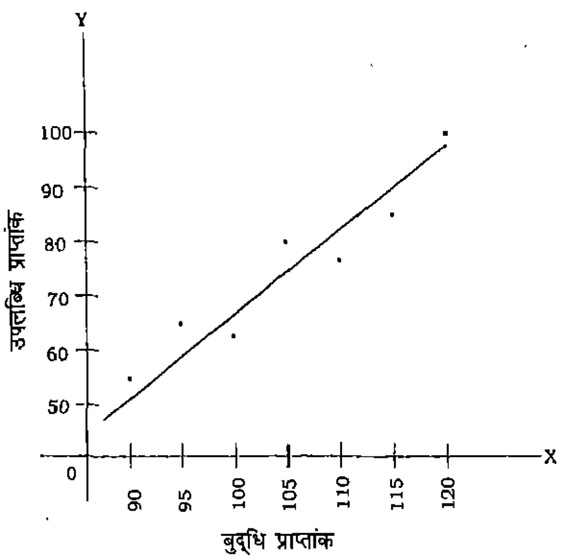
जब प्राप्तांकों के दो समूहों के बीच संबंध 'रेखीय' होता है (जिसे चित्र 12.7 की भांति एक रेखा के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है) तब सहसंबंध **'गुणक आघूर्ण विधि से प्राप्त सहसंबंध'** (Product Moment Correlation) के रूप में निरूपित होता है और इसे 'r' अक्षर से प्रस्तुत करते हैं। इस प्रकार के सहसंबंध गुणक (r) की गणना विधि का आविष्कार सन् 1896 में पीयरसन द्वारा किया गया। गाल्टन ने सर्वप्रथम सहसंबंध गुणक के लिए 'r' अक्षर का उपयोग किया था। **यह प्रायः r_{xy} के रूप में लिखा जाता है।** चित्र 12.7 को देखकर रेखीय संबंध के स्वरूप को समझा जा सकता है।

इस चित्र को देखने से स्पष्ट होता है कि जैसे-जैसे बुद्धि स्तर बढ़ता है, उपलब्धि-प्राप्तांक में भी वृद्धि होती है। दोनों परिवर्त्यों में वृद्धि रेखीय (Linear) है।

सहसंबंध गुणक का मूल्य + 1 से -1 के बीच प्राप्त होता है। + 1 और - 1, दोनों **'पूर्ण सहसंबंध'** माने जाते हैं। धनात्मक, ऋणात्मक और शून्य सहसंबंध को समझने के लिए कुछ उदाहरण लिए जा सकते हैं।

पूर्ण धनात्मक सहसंबंध ($r = +1$) : मान लीजिए कोई विद्यार्थी परीक्षा में अंग्रेजी और गणित, दोनों में सर्वोच्च अंक प्राप्त करता है। इसी परीक्षा में जो विद्यार्थी अंग्रेजी में द्वितीय स्थान प्राप्त करता है वही गणित में भी दूसरे स्थान पर है और यही बात तीसरे, चौथे, ... स्थानों पर भी देखने को मिल रही है। यदि ऐसा होता है तो कहेंगे कि दोनों विषयों के प्राप्तांकों में पूर्ण सहसंबंध है। तालिका सं. 12.7(अ) में इसे दिखाया गया है।

पूर्ण ऋणात्मक सहसंबंध ($r = -1$) : मान लीजिए उपरोक्त परीक्षा में अंग्रेजी में सर्वोच्च प्राप्तांक पाने वाला छात्र गणित में सबसे कम अंक प्राप्त करे, अंग्रेजी में



चित्र 12.7 बुद्धि और उपलब्धि-प्राप्तांक में रेखीय संबंध

ऊपर से दूसरा स्थान पाने वाला छात्र गणित में नीचे से दूसरे स्थान पर हो, तब कहेंगे कि दोनों विषयों के प्राप्तांकों में पूर्ण ऋणात्मक सहसंबंध है। इसे तालिका 12.7(ब) में दिखाया गया है।

शून्य सहसंबंध : इसी प्रकार यदि पुनः मान लें कि अंग्रेजी में प्रथम स्थान पाने वाला छात्र गणित में तीसरा स्थान पाता है; अंग्रेजी में दूसरा स्थान पाने वाला छात्र गणित में प्रथम स्थान पर हो अर्थात जब दोनों विषयों में सभी विद्यार्थियों का स्थान असमान हो तब कहा जा सकता है कि दोनों में शून्य के बराबर सहसंबंध है। इसका तात्पर्य यह होगा कि दोनों में कोई संबंध नहीं है। इसका विवरण भी तालिका 12.7(स) में उपलब्ध है।

जैसा चित्र 12.7 से स्पष्ट है कि **रेखीय संबंधों को दो परिवर्त्यों में मिलान बिंदुओं से बनने वाले चित्र के रेखांकन द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है** (सामान्यत: ये मिलान बिंदु छितराए हुए होते हैं), अत: एक ऐसी रेखा बनानी होती है जो इन सभी बिंदुओं की स्थिति से यथासंभव अधिकतम संगत हो (जैसा रेखाचित्र 12.7 में बनाई गई है)। जब प्रतिदर्श बड़ा होता है और इसके प्रत्येक सदस्य के दोनों परिवर्त्यों पर प्राप्तांक प्राप्त किए गए होते हैं तब इनके बीच संबंधों के रेखांकन से प्राप्त चित्र को **स्कैटर डायग्राम** (Scatter Diagram) कहते हैं। स्कैटर डायग्राम चित्र 12.8 में प्रस्तुत तीन चित्रों की तरह दिख सकता है।

यह देखा जा सकता है कि : (अ) जैसा कि चित्र 12.8(अ) में प्रस्तुत है, जब चित्र में दो परिवर्त्यों के संधि बिंदुओं को एक अंडाकार आकृति में समाविष्ट किया जा सकता है तथा यह अंडाकार रूप X-अक्ष की ओर *लगभग* 45^0 झुका हो तो सहसंबंध उच्च तथा धनात्मक होगा। (ब) जब उपरोक्त अंडाकार रूप (अ) में वर्णित दिशा के विपरीत झुका हो तो सहसंबंध उच्च ऋणात्मक होगा (देखें चित्र 12.8 ब)

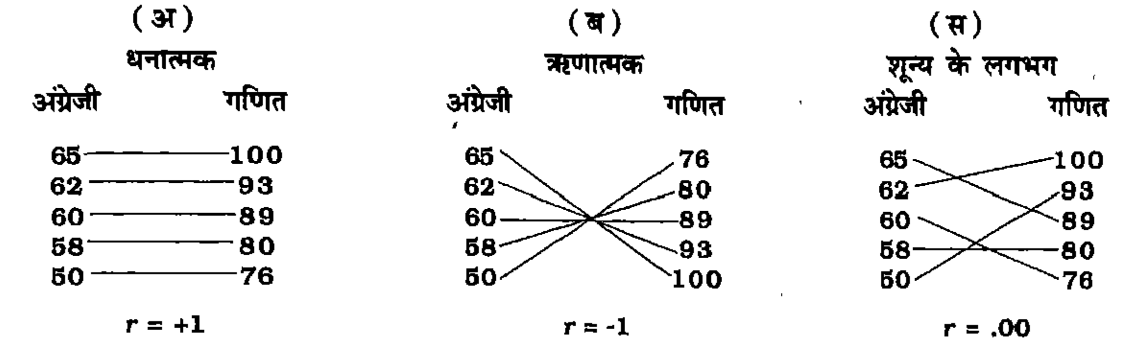
यदि परिवर्त्यों के संधि बिंदु एक पूर्ण वृत्त में समाहित किए जा सकते हैं तब दोनों परिवर्त्यों में सहसंबंध शून्य के लगभग अर्थात् अनुपस्थित होता है (चित्र 12.8 स)।

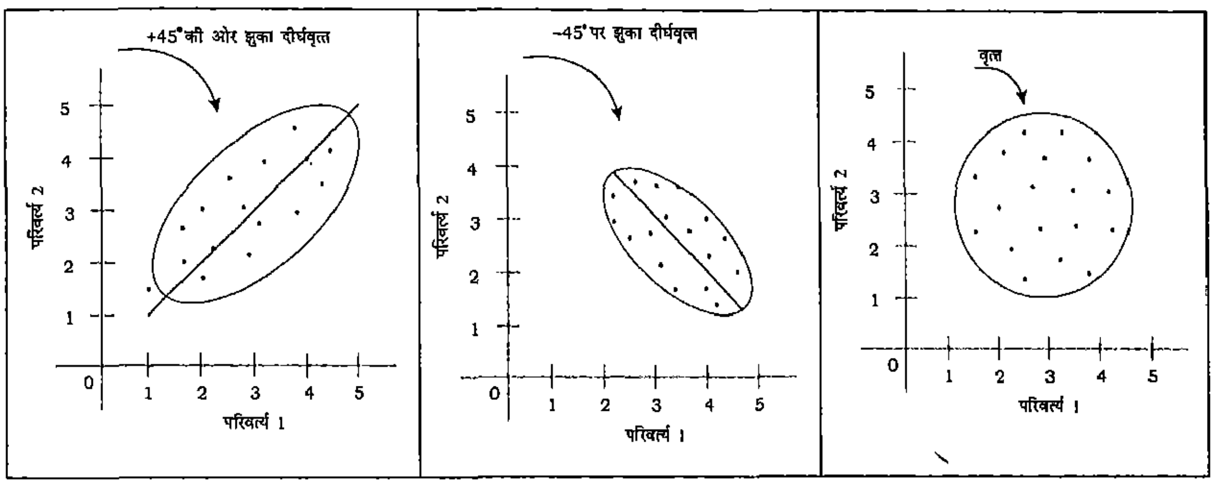
संधि बिंदुओं से प्राप्त अंडाकार आकृति जैसे-जैसे फैलती है और वृत्ताकार रूप लेने के लिए प्रवृत्त होती है वैसे-वैसे सहसंबंध मूल्य कम होता जाता है। इसके विपरीत जब अंडाकार रूप पतला होता है और एक रेखा के रूप में बदलने लगता है तो इससे सहसंबंध में वृद्धि की जानकारी मिलती है। पूर्ण रेखा का रूप प्राप्त होने पर सहसंबंध या तो +1 या -1 हो जाता है (देखें चित्र 12.9)।

सहसंबंधों का मूल्य उच्च, निम्न या शून्य के लगभग समान हो सकता है। इससे दो परिवर्त्यों में संबंधों की प्रबलता (Strength) और स्वरूप का पता चलता है। **यह याद रखना चाहिए कि सहसंबंध गुणांक दो प्राप्तांक समूहों के बीच संबंध की दिशा (धनात्मक या ऋणात्मक) और मात्रा (उच्च या निम्न) के मापक होते हैं। यह वर्णनात्मक सांख्यिकी में आता है। इससे दो परिवर्त्यों के बीच केवल संबंधों का ही पता चलता है किंतु यदि हम प्राप्त सहसंबंध गुणांक की सार्थकता के स्तर को जानना चाहते हैं तो यह कार्य आनुमानिक सांख्यिकी में आएगा, जिसका वर्णन यहां नहीं किया गया है।**

सावधानी के दो शब्द : सहसंबंध गुणांक (Correlation Coefficient) से दो परिवर्त्यों में संबंध का पता चलता है किंतु इसकी सहायता से कारण और परिणाम की बात नहीं की जा सकती। मान लीजिए, किसी अध्ययन में बुद्धि परीक्षण के प्राप्तांकों और परीक्षा परिणाम में उच्च संबंध पाया गया। इससे यह तो पता चलेगा कि दोनों परिवर्त्य एक-दूसरे से संबंधित हैं किंतु क्या इस आधार पर हम यह कह सकते हैं कि परीक्षा में अच्छे अंक बुद्धि के परिणाम होते हैं?

तालिका 12.7 : पूर्ण धनात्मक, पूर्ण ऋणात्मक और शून्य के लगभग सहसंबंध

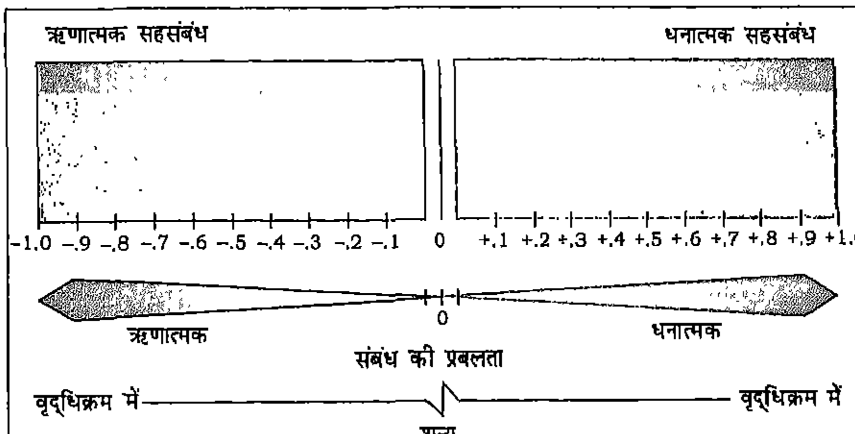




अ. उच्च धनात्मक ब. उच्च ऋणात्मक स. शून्य के लगभग

चित्र 12.8 उच्च धनात्मक (अ) उच्च ऋणात्मक (ब) और शून्य के लगभग (स) सहसंबंधों के स्कैटर डायग्राम

नहीं, वास्तव में परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना कई अन्य कारणों; जैसे – अध्ययन की आदत, गृह वातावरण, प्रेरणा इत्यादि पर निर्भर करता है, इनमें से कुछ कारण स्वयं भी बुद्धि से संबंधित होते हैं। कारणात्मक संबंधों की जांच के लिए सहसंबंध पर्याप्त नहीं होते, इसके लिए कुछ प्रायोगिक विधियों की सहायता लेनी होती है जिसमें अनाश्रित परिवर्त्य का प्रहस्तन करके आधारित परिवर्त्य पर इसके प्रभाव को देखते हैं।



चित्र 12.9 संभावित सहसंबंधों का विस्तार

आपने अब तक पढ़ा

सहसंबंध दो परिवर्त्यों में संबंध की दिशा और मात्रा का मापक है। सहसंबंध और पूर्वकथन एक-दूसरे से जुड़े हैं। जब दो परिवर्त्यों में संबंध रेखीय होता है तब इनमें सहसंबंध को 'गुणन आघूर्ण सहसंबंध गुणांक' के रूप में निकालते हैं और इसे 'r' अक्षर से प्रस्तुत करते हैं। सहसंबंध गुणक +1 से -1 तक कुछ भी हो सकते हैं। +1 और -1 का सहसंबंध पूर्ण माना जाता है। दो परिवर्त्यों में शून्य सहसंबंध उनमें कोई संबंध न होने का द्योतक होता है। सहसंबंध वर्णनात्मक होता है और परिवर्त्यों में सहयुक्तता की दिशा तथा शक्ति की जानकारी देता है।

क्रियाकलाप 12.4

मध्यमान की गणना एवं स्कैटर बनाना

अपने 10 सहपाठियों को यादृच्छिक विधि से चुन लें और उन सबकी अलग-अलग लंबाई नोट कर लें। साथ ही उनका वजन भी नोट करें। सभी आंकड़ों को निम्नलिखित प्रारूप में लिखें :

क्रम संख्या	*ऊंचाई (सें.मी. में)* (x)	*भार (कि.ग्रा.)* (y)
1.	....	....
2.	....	....
3.	....	....
4.	....	....
5.	....	....
6.	....	....
7.	....	....
8.	....	....
9.	....	....
10.	....	....
	$\Sigma X =$	$\Sigma Y =$

अब निम्नलिखित कार्य करें :

(i) $\bar{X}$ = ... $\bar{Y}$ = ...

(ii) X *प्राप्तांकों का प्रसार* = ...

Y *प्राप्तांकों का प्रसार* = ...

(iii) *एक ग्राफ पेपर पर X-अक्ष पर लंबाई और Y-अक्ष पर वजन रखते हुए आंकड़ों से स्कैटर बनाएं।*

(iv) *X और Y प्राप्तांकों के प्रसार को देखते हुए उनके मध्यमानों की व्याख्या करें।*

(v) *ग्राफ पेपर पर दोनों प्राप्तांक समूहों से प्राप्त संधि बिंदुओं को अंडाकार या वृत्ताकार रूप-जैसा बन रहा हो, देने की कोशिश करें और इनके आधार पर प्राप्तांकों के बीच सहसंबंध की व्याख्या करें।*

आपने क्या सीखा V

1. *सहसंबंध दो परिवर्त्यों में संबंध की ——— और ——— का मापक होता है।*
2. *सहसंबंध गुणांक ——— से ——— तक फैले होते हैं।*
3. *——— सहसंबंध संबंध की अनुपस्थिति बतलाता है।*
4. *सहसंबंध ——— से निकट रूप से संबंधित है।*
5. *गुणन आघूर्ण 'r' प्राप्तांकों के दो समूहों में सहसंबंध गुणांक के रूप में तब प्रयुक्त होता है जब सहसंबंध ——— प्रकार का होता है।*
6. *जब दो प्राप्तांक समूहों के संधि बिंदुओं से वृत्ताकार रूप बनता है तब सहसंबंध ——— के निकट होता है।*

सामान्य वितरण वक्र

उन्नीसवीं शताब्दी के अंतिम भाग में ब्रिटिश वैज्ञानिक सर फ्रांसिस गाल्टन ने वैयक्तिक भिन्नताओं के अध्ययन के गंभीर प्रयास किए। उन्होंने पाया कि अनेक मानसिक और भौतिक विशेषताएं समष्टि में सामान्य रूप से वितरित हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम बहुत अधिक संख्या में लोगों की ऊंचाई, वजन, या अन्य शारीरिक विशेषताओं का मापन करें तो इनमें से प्रत्येक का वितरण वक्र **सामान्य वितरण** वक्र जैसा होगा। आइए, पहले यह देखें कि सामान्य वक्र क्या है? सामान्य वितरण वक्र को कभी-कभी **'गासियन'** वक्र भी कहते हैं। सामान्य वक्र एक गणितीय अवधारणा है। यह कोई प्राकृतिक नियम नहीं है। इस वक्र में कुछ ऐसी विशेषताएं होती हैं जो आनुमानिक सांख्यिकी में विशेष रूप से उपयोगी हैं। चित्र 12.10 में सामान्य वितरण वक्र बनाया गया है।

आइए, सामान्य वक्र की कुछ प्रमुख विशेषताएं देखें :

(अ) सामान्य वितरण वक्र **घंटी के आकार** का वक्र होता है। **प्राप्तांकों का वितरण** पूरे वक्र में एक समान होता है। अर्थात्; वक्र का बायां आधा भाग उसके दाहिने के आधे भाग के पूर्णतः समान होता है।

(ब) यह एक एकल **बहुलक** (unimodal) **वितरण** है।

बॉक्स 12.3 **गुणन आघूर्ण सहसंबंध**

कक्षा X के 10 छात्रों के गणित (परीक्षा I) और अंग्रेजी (परीक्षा II) के प्राप्तांक नीचे दिए गए हैं। हम इन प्राप्तांकों में गुणन-अघूर्ण सहसंबंध गुणक की गणना सीधे-सीधे प्राप्तांकों से करेंगे (वैसे हम विचलन विधि की सहायता से भी 'r' की गणना कर सकते हैं।)

तालिका 12.8 गुणन आघूर्ण सहसंबंध (r)

विद्यार्थी	परीक्षा I X	परीक्षा II Y	X^2	Y^2	XY
1	70	50	4900	2500	3500
2	65	48	4225	2304	3120
3	52	51	2704	2601	2652
4	61	45	3721	2025	2745
5	45	40	2025	1600	1800
6	72	55	5184	3025	3960
7	80	60	6400	3600	4800
8	51	38	2601	1444	1938
9	75	58	5625	3364	4350
10	55	47	3025	2209	2585
	626 ΣX	492 ΣY	40410 ΣX^2	24672 ΣY^2	31450 ΣXY

प्राप्तांकों से 'r' की गणना हेतु निम्नलिखित सूत्र का उपयोग होता है :

$$r = \frac{N\Sigma XY - X\Sigma X\, X\Sigma Y}{\sqrt{[NSX^2 - (SX)^2]\,[NSY^2 - (SY)^2]}}$$

(कच्चे आंकड़ों के आधार पर प्राप्त सहसंबंध गुणांक)

सूत्र में मूल्यों को रखकर

$$r = \frac{10x31450 - 626x492}{\sqrt{[10x40410 - (626)^2]\,[10x24672 - (492)^2]}} = 0.86$$

इस प्रकार सहसंबंध गुणक 'r', 0.86 प्राप्त हुआ। यह धनात्मक है तथा उच्च है। इससे ज्ञात होता है कि गणित और अंग्रेजी के प्राप्तांकों में धनात्मक और शक्तिशाली संबंध है।

(स) इस वक्र में **मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक एक ही बिंदु पर पड़ते हैं**, दूसरे शब्दों में इन तीनों का मान एक होता है।

(द) वक्र के मध्य से जैसे-जैसे (दोनों की ओर) दूर बढ़ते हैं, वक्र की ऊंचाई क्रमशः घटती है। ऊंचाई का यह घटना पहले धीरे-धीरे, इसके बाद तेजी से और अंततः पुनः धीमी दर से होता है। वक्र कभी भी X-अक्ष को स्पर्श नहीं करता, यह **अतलस्पर्शी** होता है।

(य) सामान्य वक्र में वितरण एक निरंतरता में होता है।

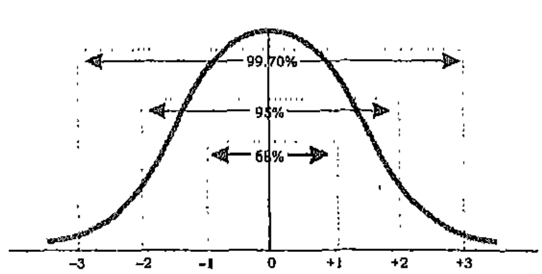
(र) अधिकांश प्राप्तांक मध्यमान के दोनों ओर इसके सन्निकट ही होते हैं। मध्यमान से ज्यों-ज्यों दूर बढ़ते हैं, प्राप्तांकों की संख्या कम होती जाती है।

(ल) वक्र के कुल क्षेत्र का 68.26 प्रतिशत भाग $\mu \pm 1$ के प्रसार में और 99.73 प्रतिशत भाग $\mu \pm 3$ प्रसार-सीमा में पड़ता है, इसीलिए व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए वक्र का एक सिरा मध्यमान (μ) से $-3\ \sigma$ बाएं तक तथा दूसरा सिरा $+3\ \sigma$

दाएं तक फैला माना जाता है। सांख्यिकी की पुस्तकों के परिशिष्ट में दी गई तालिका सामान्यतया तालिका अ की सहायता से σ के विभिन्न मान ज्ञात किए जा सकते हैं।

सामान्यता से विचलन : जब हम किसी प्रदत्त समूह से आवृत्ति बहुभुज बनाते हैं, तब पहली बात, जिस तरफ हमारा ध्यान आकृष्ट होता है, वह है वक्र में सममितता (symmetry) या इसका अभाव। जैसा पहले कहा गया है, सामान्य वक्र में मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक तीनों एक ही स्थान पर पड़ते हैं और वक्र के बाएं तथा दाएं आधे भाग में पूर्ण एकरूपता होती है। उपर्युक्त आवृत्ति बहुभुज में सामान्य वितरण वक्र की ये विशेषताएं जितनी कम होती हैं बहुभुज उतना ही सामान्यता से विचलित या विषम (Skewed) माना जाता है। आइए, वैषम्य की अवधारणा को समझने का प्रयास करें जो प्रदत्तों के वितरण की एक महत्त्वपूर्ण विशेषता होती है।

वैषम्य : जब प्राप्तांकों के मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक के मूल्य एक-दूसरे से भिन्न होते हैं तब प्राप्तांकों का वितरण विषम होता है। ऐसा तब होता है जब वितरण के किसी एक ही तरफ प्राप्तांकों की



चित्र 12.10 सामान्य वितरण वक्र

तालिका 12.9 : कोटि क्रम सहसंबंध (ρ)

आइए, इन्हीं प्राप्तांकों से कोटि क्रम सहसंबंध की गणना करें। इसके लिए सर्वप्रथम हमें इन दोनों विषयों के प्राप्तांकों के कोटि क्रम का निर्धारण करना होता है।

विद्यार्थी	X	Y	X- के कोटि क्रम Rx	Y- के कोटि क्रम Ry	D Rx-Ry	D^2
1	70	50	4	5	-1	1
2	65	48	5	6	-1	1
3	52	51	8	4	4	16
4	61	45	6	8	-2	4
5	45	40	10	9	1	1
6	72	55	3	3	0	0
7	80	60	1	1	0	0
8	51	38	9	10	-1	1
9	75	58	2	2	0	0
10	55	47	7	7	0	0
						$\Sigma D^2 = 24$

ρ की गणना के लिए निम्नलिखित सूत्र है : $\rho = 1 - \frac{6\Sigma D^2}{n(n^2-1)}$

सूत्र में मूल्यों को रखने पर : $\rho = 1 - \frac{6 \times 24}{10(10^2-1)} = 0.86$

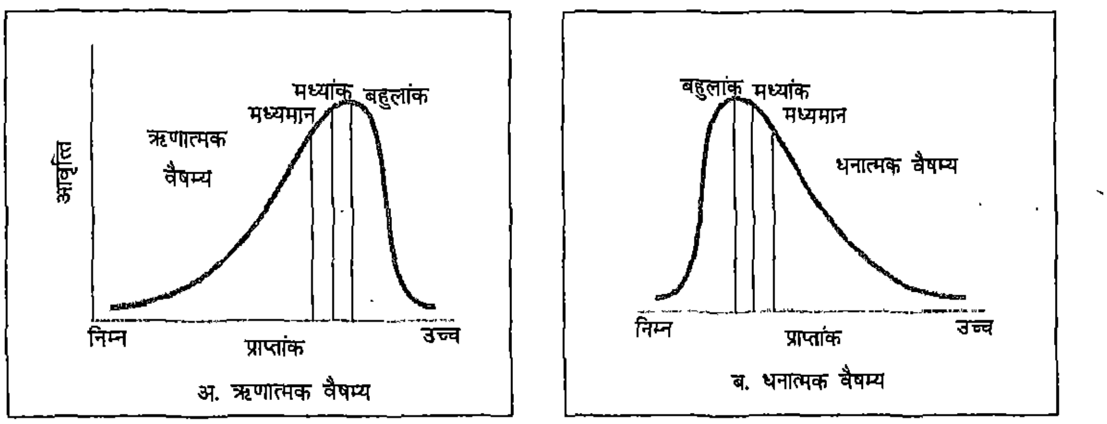
यह स्पष्ट है कि r और ρ के मूल्य बिल्कुल समान हैं।

वास्तव में जब तक एक ही कोटि क्रम पर एक से अधिक प्राप्तांक नहीं होते तब तक r और ρ में कोई अंतर नहीं होता।

अधिकता हो जाती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई परीक्षा बहुत सरल होगी तो अधिकांश परीक्षार्थी अधिक अंक पाएंगे और थोड़े परीक्षार्थी ही कम अंक प्राप्त करेंगे। इससे बनने वाले वक्र के दाहिनी ओर प्राप्तांकों की बहुलता हो जाएगी। ऐसी परिस्थिति में वक्र ऋणात्मक रूप से विषमित होगा, इसमें बहुलांक दाहिनी ओर, मध्यमान वैषम्य की दिशा में तथा मध्यांक इनके बीच में होगा (देखें चित्र 12.11 अ)। इसके विपरीत यदि परीक्षा बहुत कठिन होगी तो अधिकांश परीक्षार्थियों के प्राप्तांक वक्र के ऋणात्मक भाग में आएंगे (अर्थात् वक्र के बाएं भाग में प्राप्तांकों की बहुलता होगी) और वक्र धनात्मक रूप से विषम (Positively skewed) होगा (देखें चित्र 12.11 ब)। इस वक्र में बहुलांक बाईं ओर, मध्यमान वैषम्य की ओर तथा मध्यांक इनके बीच में होगा।

पूर्व में हमने केंद्रीय प्रवृत्ति के तीन मापों - मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक की गणना विधि सीखी है। तालिका 12.2 में दिए गए प्राप्तांकों का **मध्यमान 170.7**, **मध्यांक 171.00** तथा **बहुलांक 172.00** प्राप्त हुआ था। ये तीनों मूल्य लगभग समान हैं, थोड़ा बहुत अंतर जो है उसे संयोग का परिणाम कहा जा सकता है। इससे ज्ञात होता है कि इस प्राप्तांक समूह का वितरण बहुत कुछ सामान्य वितरण वक्र के समान है।

जब वितरण विषम होता है तब मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक के मूल्य भिन्न-भिन्न होते हैं। चित्र 12.11 में देखा जा सकता है कि वक्र जिस ओर (धनात्मक या ऋणात्मक) विषमित होता है, मध्यमान का मूल्य उसी दिशा में अग्रसर होता है, मध्यांक बीच में और बहुलांक प्राप्तांकों के छोरों की ओर पड़ता है। यह ध्यान देने की बात है कि मध्यमान संपूर्ण प्राप्तांक विस्तार के प्रति (प्राप्तांकों के दोनों सिरों के प्रति) मध्यांक या बहुलांक की तुलना में अधिक संवेदनशील है। यही कारण है कि अधिकांश सांख्यिकीय गणना में प्रदत्त चयन में गड़बड़ियों के प्रभाव को कम करने के लिए मध्यमान का उपयोग करना पसंद किया जाता है। वैसे कुछ ऐसी स्थितियों में जबकि प्राप्तांक वितरण बहुत अधिक विषमित होता है तब मध्यमान की अपेक्षा मध्यांक को अधिक उपयोगी माना जाता है।



चित्र 12.11 ऋणात्मक तथा धनात्मक ढंग से वैषम्य के वक्रों में मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की स्थितियां

आपने अब तक पढ़ा

सामान्य वितरण वक्र घंटी के आकार का होता है, जिसमें प्राप्तांकों का वितरण सममित होता है। यह एकल-बहुलक होता है। इस वक्र में मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक-तीनों एक ही बिंदु पर पड़ते हैं। यह वक्र अतलस्पर्शी होता है। यह एक गणितीय वक्र है जिसे गासियन वक्र (Gaussian curve) भी कहते हैं। वक्र के संपूर्ण क्षेत्र का 68.26 प्रतिशत भाग $\pm 1\ \sigma$ के प्रसार में पड़ता है। इसी प्रकार 95.44 प्रतिशत भाग $\pm 2\ \sigma$ तथा 99.72 प्रतिशत भाग $\pm 3\ \sigma$ के प्रसार में समाहित होता है। सामान्य वितरण वक्र की अनेक विशेषताएं आनुमानिक सांख्यिकी के लिए उपयोगी होती हैं।

वक्र का सामान्य वितरण से भिन्न होना वैषम्य कहलाता है जो धनात्मक या ऋणात्मक दो प्रकार का होता है। वितरण में यदि अधिकतर प्राप्तांक दाहिनी ओर होते हैं तो वैषम्य ऋणात्मक कहा जाता है किंतु जब अधिकतर प्राप्तांक वक्र के बाईं ओर होते हैं तो इस दशा में वैषम्य धनात्मक माना जाता है। वैषम्य में परिवर्तन से वक्र में मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक की स्थिति भी बदलती है।

आपने क्या सीखा VI

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

1. *सामान्य वितरण वक्र ——— समीकरण के आधार पर बनाया जाता है। इसे ——— वक्र भी कहते हैं।*
2. *सामान्य वितरण वक्र में ———, ——— और ——— एक ही बिंदु पर पड़ते हैं।*
3. *सामान्य वितरण में $\pm 1\sigma$ प्रसार में ——— प्रतिशत प्राप्तांक आ जाते हैं।*
4. *सामान्य वितरण में $\pm 3\sigma$ प्रसार में ——— प्रतिशत प्राप्तांक समाविष्ट होते हैं।*
5. *यदि कोई परीक्षा बहुत सरल होती है तो प्राप्तांकों में वक्र का ——— वैषम्य होता है।*

क्रियाकलाप 12.5

वैषम्य को समझना

100 विद्यार्थियों का एक परीक्षण किया गया। परीक्षण बहुत आसान था इसलिए अधिकांश विद्यार्थियों के प्राप्तांक, प्राप्तांक-वितरण में दाहिनी ओर केंद्रित थे। प्राप्तांकों के वितरण वक्र खींचिए और इस वक्र के सामान्य वितरण से विचलन की व्याख्या कीजिए। वक्र में मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की स्थिति दिखाइए।

प्रमुख तकनीकी शब्द

वर्णनात्मक सांख्यिकी, आनुमानिक सांख्यिकी, प्राचलिक, अप्राचलिक, मध्यमान, मध्यांक, बहुलांक, प्रसरणशीलता, विसरण, सहसंबंध गुणक, यादृच्छिक प्रतिचयन, सामान्य वक्र, प्रसार, औसत विचलन, प्रसरण, मानक विचलन, सहसंबंध, पूर्वकथन, सामान्य वितरण, अतलस्पर्शी, वैषम्य, प्रतिदर्श।

सारांश

- *सांख्यिकी गणित की वह शाखा है जिसमें आंकिक प्रदत्तों का प्रबंधन किया जाता है। यह दो प्रकार की है : वर्णनात्मक और आनुमानिक । वर्णनात्मक सांख्यिकी रेखाचित्रों, केंद्रीय प्रवृत्ति की मापों, विसरण और सहसंबंधों की गणना करके प्रदत्तों का संक्षेपण करती है। आनुमानिक सांख्यिकी में प्रतिचयन, सार्थकता और निरीक्षण में त्रुटियों के आकलन से संबंधित कार्य किया जाता है।*
- *किसी परिवर्त्य के विशिष्ट निरीक्षण को कोई अंक देने के लिए किसी नियम का उपयोग करना मापन कहलाता है। मनोवैज्ञानिक चार स्तरों की मापनियों का प्रयोग करते हैं : नामिक, क्रमिक, अंतराल और अनुपात मापनी।*
- *रेखाचित्र बनाने से आंकिक प्रदत्तों को शीघ्रता से समझ लेना आसान होता है। दंड चित्र, आवृत्ति बहुभुज और स्तंभाकार प्रदत्तों के रेखाचित्रीय प्रदर्शन के तीन स्वरूप हैं।*
- *जब प्राप्तांक ऐसे वर्गों से प्राप्त होते हैं जो एक-दूसरे से विभक्त हैं तो दंड चित्रों का और जब उनमें निरंतरता होती है तो स्तंभाकार का उपयोग किया जाता है। स्तंभाकार के ऊपर ही आवृत्ति बहुभुज भी बना सकते हैं।*
- *रेखाचित्र बनाने में X-अक्ष पर स्वतंत्र परिवर्त्य और Y-अक्ष पर आश्रित परिवर्त्य प्रदर्शित होते हैं।*
- *केंद्रीय प्रवृत्ति के तीन माप हैं: गणितीय-मध्यमान या मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक।*
- *मध्यमान को कभी-कभी औसत भी कहा जाता है। असमूहीकृत प्राप्तांकों से मध्यमान की गणना करने के लिए सभी प्रदत्तों को जोड़कर योगफल में उनकी संख्या से भाग देते हैं। मध्यमान केंद्रीय प्रवृत्ति का सर्वाधिक विश्वसनीय माप है और सांख्यिकी में इसका बहुत उपयोग होता है।*

- *मध्यांक वह प्राप्तांक-मूल्य है जो प्राप्तांकों के वितरण में ठीक बीच में पड़ता है। प्राप्तांकों की संख्या जब विषम होती है तो मध्य का प्राप्तांक मध्यांक होता है, किंतु जब प्राप्तांकों की कुल संख्या सम होती है तो बीच में पड़ने वाले दो प्राप्तांकों का औसत मध्यांक होता है।*
- *बहुलांक वह प्राप्तांक है जिसकी आवृत्ति सबसे अधिक होती है।*
- *प्रसरणशीलता एक सामान्य पद है जिससे वितरण में प्राप्तांकों के प्रसरण या विसरण का पता चलता है। प्रसार, मानक विचलन जैसे प्रसरणशीलता के कई माप हैं।*
- *प्रसरणशीलता का सबसे सरल माप प्रसार है जिसका मूल्य सर्वोच्च प्राप्तांक में से न्यूनतम प्राप्तांक घटाने पर प्राप्त होता है।*
- *मानक विचलन प्रसरणशीलता का सर्वाधिक विश्वसनीय माप है और इसका उपयोग मध्यमान के साथ किया जाता है। मानक विचलन से यह जानकारी मिलती है कि सामान्य रूप से प्राप्तांक मध्यमान कितने भिन्न (या विचलित) हैं।*
- *द्विचरीय सहसंबंध किन्हीं दो परिवर्त्यों के बीच संबंध की दिशा और मात्रा का सूचक होता है। यह +1 से –1 के बीच पाए जाते है जो पूर्ण सहसंबंध माने जाते हैं। + 1 से –1 के बीच शून्य सहसंबंध होता है जो परिवर्त्यों में किसी भी प्रकार का संबंध न होने की सूचना देता है।*
- *किन्हीं दो परिवर्त्यों के बीच रेखीय सहसंबंध 'गुणन-आघूर्ण सहसंबंध गुणक' कहलाता है जिसे 'r' अक्षर से प्रस्तुत किया जाता है।*
- *सामान्य वितरण वक्र या गॉसियन वक्र घंटी के आकार का सममित, एकल-बहुलक तथा अतलस्पर्शी होता है और गणितीय समीकरण पर आधारित होता है। वक्र का 68.26 प्रतिशत भाग ± 16 और 99.73 प्रतिशत भाग ± 3 के बीच पड़ता है।*
- *सामान्य से विचलन का स्वरूप ऋणात्मक या धनात्मक हो सकता है। इन स्थितियों में प्राप्त वक्र में ऋणात्मक या धनात्मक वैषम्य होता है। वक्र के दाहिने भाग में प्राप्तांकों के अधिक होने पर ऋणात्मक वैषम्य होता है और बाएं भाग में प्राप्तांकों की अधिकता से वैषम्य का स्वरूप धनात्मक होता है।*

समीक्षात्मक प्रश्न

1. सांख्यिकी से आप क्या समझते हैं?
2. मापन से आप क्या समझते हैं? मनोविज्ञान में प्रयुक्त विभिन्न स्तर की मापनियां कौन-कौन सी हैं?
3. प्रदत्तों के रेखाचित्रीय प्रस्तुतीकरण के क्या उद्देश्य हैं? रेखाचित्र बनाने की कौन-कौन सी विधियां हैं?
4. दंड चित्र और स्तंभाकार में किस प्रकार भेद किया जा सकता है?
5. केंद्रीय प्रवृत्ति के कौन-कौन से माप हैं? इनमें अंतर बतलाइए।
6. प्रसरणशीलता क्या है? केंद्रीय प्रवृत्ति की व्याख्या में इससे क्या सहायता मिलती है?
7. मानक विचलन क्या है? यह प्रसार से किस प्रकार भिन्न है?
8. सहसंबंध से आप क्या समझते हैं?
9. सामान्य वितरण वक्र की प्रमुख विशेषताएं क्या हैं? इन वक्रों की मनोविज्ञान में क्या उपयोगिता है?

उत्तर : आपने क्या सीखा

I : 1. आंकिक प्रदत्त 2. वर्णनात्मक, आनुमानिक 3. वर्णनात्मक 4. आनुमानिक, 5. अंतराल, 6. अनुपात

II : 1. चार, 2. श्रेणीपदक, नामिक अनुक्रमिक, 3. रेखा, 4. अनाश्रित, आश्रित 5. सतत, अंतराल, अनुपात

III : 1. मध्यमान, औसत, अंकगणितीय मध्यमान, 2. केंद्र, 3. उच्चतम, 4. द्विबहुलांकी, 5. अंतराल, अनुपात

IV : 1. विस्तार, 2. न्यूनतम, उच्चतम, 3. औसत, मध्यमान, 4. वर्ग, 5. स्थिर

V : 1. मात्रा, दिशा, 2. +1, –1, 3. शून्य, 4. पूर्वकथन, 5. रैखिक, 6. शून्य

VI : 1. गणितीय, गासियन, 2. मध्यमान, मध्यांक, बहुलांक, 3. 68.26 प्रतिशत, 4. 99.73 प्रतिशत, 5. ऋणात्मक रूप से

मनोविज्ञान में प्रायोगिक कार्य

यहां पर छात्रों के व्यवहार के विभिन्न पक्षों के आकलन के लिए कुछ परीक्षणों का वर्णन किया जा रहा है। यह उल्लेखनीय है कि ये परीक्षण केवल सुझाव के लिए हैं। इसके अतिरिक्त और भी कई परीक्षण उपलब्ध हैं। अच्छा होगा यदि किसी एक परीक्षण का चुनाव करने के पहले सभी उपलब्ध परीक्षणों के बारे में जानकारी प्राप्त कर ली जाए।

1. बुद्धि

स्टैंडर्ड प्रोग्रेसिव मैट्रिसेज (लेखक: जे .सी. रावेन)
यह परीक्षण व्यक्ति के बौद्धिक विकास का मापन करता है। यह परीक्षण करने के समय विद्यमान व्यक्ति की क्षमता का मापन करता है। यह परीक्षण निरर्थक आकृतियों का अवलोकन कर उन्हें समझने, उनके बीच आपस में संबंध देखने और ऐसा करके विचार करने की एक व्यवस्थित विधि को विकसित करने की क्षमताओं पर केंद्रित है। इस मापनी में 60 समस्याएं हैं, जो पांच वर्गों में बंटी हैं (A, B, C, D, तथा E) प्रत्येक में 12 समस्याएं होती हैं। समस्याओं में प्रयुक्त आकृतियां क्रमश: अधिकाधिक कठिन होती जाती हैं। परीक्षण को पूरा करने में 20 मिनट का समय लगता है। इसे सम-प्रतिबंधित परीक्षण के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है। इसे एक व्यक्ति पर एक समय या समूह में उपयोग में लाया जा सकता है।

व्यक्ति-आरेख परीक्षण (लेखक : प्रमिला पाठक)
यह परीक्षण किए गए बच्चों के द्वारा रेखांकन की सहायता से बुद्धि का मापन करता है। सभी बच्चे मनुष्य के आकार तथा मानव शरीर के अनुभव से समान रूप से परिचित होते हैं और इस प्रकार के अनुभव के लिए उन्हें समान अवसर मिलता है। बच्चों को एक संपूर्ण मानव आकृति का रेखांकन करने के लिए कहा जाता है। शरीर के विभिन्न भागों और उनके अनुपात पर अलग-अलग भारांक निश्चित हैं और उन्हीं के आधार पर गणना की जाती है। यह परीक्षण एक समय में एक बच्चे के ऊपर या बच्चों के समूह को एक साथ दिया जा सकता है। इस परीक्षण के लिए कोई समय-सीमा नहीं है, फिर भी उसमें लगभग 10 से 15 मिनट का समय लगता है। यह परीक्षण मैसर्स आनंद एजेंसीज पेपर्स 1433 ए, शुकरावर, पुणे - 411002 से प्राप्त किया जा सकता है।

सामान्य मानसिक योग्यता परीक्षण
(लेखक : एम. सी. जोशी)
यह बुद्धि का एक वाचिक परीक्षण है, जो सीमित समय में (20 मिनट) सामान्य बौद्धिक योग्यता के मापन का उद्देश्य पूरा करता है। इसमें 7 तरह के 100 पद हैं : पर्यायवाची, विलोम, संख्या श्रृंखला, वर्गीकरण, श्रेष्ठ उत्तर, तर्कना तथा तुलना है। यह परीक्षण कक्षा 8 से 12 तक के समूहों के उपयोग हेतु उपयुक्त है। यह परीक्षण मैसर्स रूपा साइकोलाजिकल सेंटर बी-19/60-बी, डेवढ़ियाबीर, भेलूपुर, वाराणसी-221001 से प्राप्त किया जा सकता है।

2. व्यक्तित्व

समस्या सूची (लेखक : एम. सी. जोशी तथा जगदीश पांडेय)
यह परीक्षण हिंदी भाषा में है तथा किशोरों की समस्याओं के बारे में जानकारी पाने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है। इसमें विशेष समस्याओं के ग्यारह क्षेत्रों को सम्मिलित किया गया है। प्रत्येक क्षेत्र में 10 पद हैं (कुल 330 पद)। सभी पद सरल और बोधगम्य भाषा में हैं। यह परीक्षण मैसर्स नेशनल साइकोलाजिकल कारपोरेशन 4/230, कचेरी घाट, आगरा-282004, से प्राप्त किया जा सकता है।

किशोर-पूर्व व्यक्तित्व परीक्षण माला
(लेखक : उदय पारीक, टी.वी. राव, पी. रामलिंगस्वामी तथा वी. के. शर्मा)

इस श्रृंखला में निम्नलिखित परीक्षण हैं :

(अ) किशोर-पूर्व समायोजन मापनी (पी.ए.ए.एस.) (40 पद, 15 से 20 मिनट)
(ब) किशोर-पूर्व निर्भरता मापनी (पी.ए.डी.एस.) (10 पद, दो प्रारूप, 10 से 15 मिनट)
(स) किशोर-पूर्व कक्षा विश्वसनीयता परीक्षण (पी.ए.सी.टी.एस.) (8 परिस्थितियां, 20 से 35 मिनट)
(द) किशोर-पूर्व अग्रगामिता प्रश्नावली (पी.ए.आई.क्यू.) (6 परिस्थितियां, 20 से 40 मिनट)
(इ) किशोर-पूर्व अवस्था सक्रियता स्तर मापनी (पी.ए.एल.एस.)
(फ) किशोर-पूर्व अवस्था महत्त्वाकांक्षा का परीक्षण (पी.ए.एल.ए.टी.) (20 मिनट)

यह परीक्षणमाला समायोजन निर्भरता, कक्षा में विश्वसनीयता, अग्रगामिता, सक्रियता, महत्वाकांक्षा स्तर और सफलता तथा असफलता प्रवृत्ति के अध्ययन के लिए उपयोग में लाई जा सकती है। छात्र अपने अध्ययन के अनुसार इनमें से किसी परीक्षण का उपयोग कर सकते हैं। सभी परीक्षणों पर प्राप्तांक से मानसिक स्वास्थ्य का सूचकांक पाया जा सकता है। प्रत्येक परीक्षण के लिए अलग-अलग समय सीमा निश्चित की गई है। यह परीक्षण मैसर्स रूपा साइकोलाजिकल सेंटर बी-19/60-बी, डेवढ़ियाबीर, भेलूपुर, वाराणसी-221001 से प्राप्त किया जा सकता है।

16 व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (लेखक : आर.बी. कैटेल तथा एच.डब्ल्यू. एबर)

यह प्रश्नावली (16PF) वस्तुनिष्ठ ढंग से गणना किए जा सकने योग्य-परीक्षण है, जो व्यक्तित्व के काफी व्यापक क्षेत्र का थोड़े ही समय में मापन संभव बनाती है। यह A तथा B दो प्रारूपों में उपलब्ध है। यह एक व्यक्ति के 16 क्षेत्रों में व्यक्तित्व का मापन करती है।

कारक	वर्णन
कारक A	अपने में सीमित बनाम बाहरी दुनिया की ओर उन्मुख
कारक B	कम बुद्धिमान बनाम अधिक बुद्धिमान
कारक C	भावनाओं से प्रभावित बनाम स्थिर भावनाओं वाला
कारक E	विनम्र बनाम दृढ़
कारक F	शिष्ट बनाम मौज-मस्ती करने वाला
कारक G	कामचलाऊ बनाम विवेकपूर्ण
कारक H	लज्जालु बनाम उद्यमी
कारक I	दृढ़ मनोबल वाला बनाम कोमल मन
कारक L	विश्वासी बनाम संदेहालु
कारक M	व्यवहारकुशल बनाम कल्पनाशील
कारक N	स्पष्टवादी बनाम चतुर
कारक O	शांत बनाम चिंतित
कारक Q1	अनुदार बनाम प्रयोगधर्मी
कारक Q2	समूह-निर्भर बनाम आत्मपर्याप्त
कारक Q3	अनुशासनहीन आंतरिक संघर्ष बनाम नियंत्रित
कारक Q4	विश्रांत बनाम तनावपूर्ण

परीक्षण में व्यक्तित्व के प्रत्येक कारक के लिए 10 से 13 पद हैं। उत्तरदाता अपनी प्रतिक्रिया प्रत्येक परीक्षण पद के तीन विकल्पों में से एक प्रतिक्रिया को चुनकर देता है। यह परीक्षण उच्च विद्यालय/महाविद्यालय स्तर के छात्रों और प्रौढ़ शिक्षित लोगों के लिए उपयोगी है। यह परीक्षण हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध है। इसे मैसर्स साइको सेंटर, जी-19, एच ब्लॉक, साकेत, नई दिल्ली-110017 से प्राप्त किया जा सकता है।

3. अभिक्षमता

उच्च सेकंडरी विद्यालयों के लिए विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (लेखक : जे.एम.ओझा)

विभेदक अभिक्षमता परीक्षण माला हिंदी में उपलब्ध है। यह व्यक्ति के स्वयं अपने तथा एक विशिष्ट समूह के सापेक्ष एक व्यक्ति की क्षमताओं की एक प्रोफाइल को प्रस्तुत करती है। इस परीक्षण माला में 8 परीक्षण हैं: अमूर्त चिंतन, स्थान विषयक संबंध, संख्यात्मक योग्यता, कार्यालयी गति तथा परिशुद्धता, यांत्रिक तर्कना, वाचिक तर्कना, भाषा प्रयोग-वर्तनी तथा भाषा प्रयोग-व्याकरण। समय की सीमा विभिन्न परीक्षणों के लिए 3 मिनट से 35 मिनट के बीच है। यह परीक्षण मैसर्स मानसायन, अग्रवाल कॉम्पलैक्स, प्रथम तल, एस-524, स्कूल ब्लॉक, शकरपुर, मुख्य विकास मार्ग, नई दिल्ली-110092 से प्राप्त किया जा सकता है।

4. समायोजन

समायोजन अनुसूची *(लेखक : एच.एस. अस्थाना)*

यह प्रश्नावली 14 वर्ष या उससे अधिक आयु के बच्चों की शीघ्रता से जांच के लिए उपयुक्त है। हिंदी में उपलब्ध यह परीक्षण खराब तरह से समायोजित और अच्छी तरह से समायोजित बच्चों के बीच अंतर करने का प्रयास करता है। इस प्रश्नावली के दो प्रारूप हैं। इसके एक रूप में 42 हां/नहीं प्रकार के पद हैं। यह प्रश्नावली व्यक्ति स्वयं अपने ऊपर प्रशासित कर सकता है। इसके लिए कोई समय सीमा निश्चित नहीं है। सामान्यत: इस परीक्षण को पूरा करने में 30 मिनट का समय लगता है। परीक्षण के दूसरे प्रारूप में 40 पद हैं। जहां परीक्षण के पहले प्रारूप में 'हां' उत्तरों को 1 अंक तथा 'नहीं' को 0 अंक दिया जाता है। परीक्षण के दूसरे प्रारूप में यह प्रक्रिया उलट जाती है। यह अनुसूची मैसर्स रूपा साइकोलाजिकल सेंटर, बी-19/60-बी, डेवढ़ियाबीर, भेलूपुर, वाराणसी-221001 से प्राप्त की जा सकती है।

रोजेनज्वाइग चित्र-कुंठा अध्ययन (बच्चों के रूप में) भारतीय अनुकूलन (लेखक: उदय पारीक तथा एस. रोजेनज्वाइग)

यह एक नियंत्रित प्रक्षेपी परीक्षण है, जिसका मूल उद्देश्य कुंठा पैदा करने वाली परिस्थितियों के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया का मापन है। इसमें 24 कार्टून जैसे रेखांकन हैं, जो कुंठाजनक परिस्थितियों को प्रस्तुत करते हैं। रेखांकन में एक चरित्र में प्रदर्शित दूसरे व्यक्ति से कुछ ऐसा कहता दिखाया गया है, जो कुंठा पैदा करता है। परीक्षण पर प्रतिक्रिया देने वाले प्रतिभागी को यह कहकर या लिखकर बताना होता है कि दूसरा व्यक्ति उस दशा में क्या कहेगा। इस परीक्षण को 4 से 13 वर्षों के आयु के लोगों पर व्यक्तिगत रूप से या समूह में लगभग 20 मिनट में प्रशासित किया जा सकता है। यह परीक्षण मैसर्स मानसायन, अग्रवाल काम्प्लेक्स, प्रथम तल, एस.-524, स्कूल ब्लाक, शकरपुर, मुख्य विकास मार्ग, दिल्ली-110 092 से प्राप्त किया जा सकता है।

5. अभिवृत्ति

एन.सी.सी. कार्यक्रमों के प्रति अभिवृत्ति का मापन (लेखक : बी.ए.पारिख)
यह मापनी एन.सी.सी. प्रशिक्षण के प्रति छात्रों की अभिवृत्ति का मापन करती है। इसमें 22 पद हैं, जो एन.सी.सी. ट्रेनिंग और उसके कार्यक्रमों के पक्ष और विपक्ष की विभिन्न मात्राओं को प्रदर्शित करते हैं। यह मापनी स्वयं अपने ऊपर प्रशासित की जा सकती है तथा इसे पूरा करने में 10 मिनट का समय लगता है। यह परीक्षण मैसर्स आगरा साइकोलाजिकल रिसर्च सेल, तिवारी कोठी, बेलनगंज, आगरा-282004 से प्राप्त किया जा सकता है।

अध्यापक अभिवृत्ति अनुसूची (लेखक : एस.पी.अहलूवालिया)
इस अनुसूची में 90 पद हैं, जो लिकर्ट मापनी पर आधारित हैं। प्रत्येक उपमापनी में 15 पद हैं, जो भावी तथा कार्यरत अध्यापकों की व्यावसायिक अभिवृत्ति का मापन करते हैं। अनुसूची में उल्लिखित 6 अवयव इस प्रकार हैं :

अध्यापन व्यवसाय
कक्षा में पढ़ाना
शिशु-केंद्रित व्यवस्थाएं
शैक्षिक प्रक्रिया
छात्र
अध्यापक

प्रत्येक परीक्षण पद पर प्रतिभागी अपनी प्रतिक्रिया अत्यधिक सहमत से अत्यधिक असहमत तक विस्तृत 5 विकल्पों में से चुनकर देता है। यह परीक्षण हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध है। इसे मैसर्स नेशनल साइकोलाजिकल कॉर्पोरेशन 4/230, कचेरी घाट, आगरा-282004 से प्राप्त किया जा सकता है।

6. स्व-संप्रत्यय

स्व-संप्रत्यय प्रश्नावली (लेखक : आर. के. सारस्वत)
अंग्रेजी में उपलब्ध यह परीक्षण किशोरों के स्व-संप्रत्यय का मापन करता है। यह 48 पदों वाली एक प्रश्नावली है; जो स्व संप्रत्यय के छः स्वतंत्र आयामों का मापन करती है। ये हैं : शारीरिक, सामाजिक, बौद्धिक, नैतिक, शैक्षिक तथा स्वभावगत। इस परीक्षण से स्व-संप्रत्यय का एक योगांक भी मिलता है। प्रत्येक पद के साथ पांच विकल्प दिए गए हैं। इसे पूरा करने में 20 मिनट लगते हैं। इसे मैसर्स नेशनल साइकोलाजिकल कार्पोरेशन 4/230 कचेरी घाट, आगरा-282004 से प्राप्त किया जा सकता है।

स्व-संप्रत्यय मापनी (लेखक : मुक्ता रानी रस्तोगी)
यह अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध स्व-संप्रत्यय मापनी है। इसे स्वयं अपने ऊपर प्रशासित किया जा सकता है। व्यक्तिगत या सामूहिक दोनों प्रकार से इसका प्रशासन संभव है। परीक्षार्थी को 51 पदों पर पांच वैकल्पिक अनुक्रियाओं – पूर्णतः सहमत, सहमत, अनिश्चित, असहमत तथा पूर्णतः असहमत में से एक को चुनना होता है। इस परीक्षण की कोई समय-सीमा नहीं है, फिर भी उत्तर देने में लगभग 30 मिनट का समय लगता है। यह मापनी मेसर्स आगरा साइकोलाजिकल रिसर्च सेल, तिवारी कोठी, बेलनगंज, आगरा-282004 से प्राप्त की जा सकती है।

7. चिंता

सिन्हा डब्ल्यू-ए सेल्फ-एनेलिसिस फॉर्म (चिंता मापनी) (लेखक : दुर्गानंद सिन्हा)
यह परीक्षण निम्नांकित क्षेत्रों में चिंता-प्रतिक्रिया का वर्णन करने वाले परीक्षण-पदों पर अपनी रेटिंग देने के लिए निर्मित किया गया है : (1) स्वास्थ्य, नाक-नक्श तथा आघात (2) महत्त्वाकांक्षा का क्षेत्र (कार्य में सफलता अथवा असफलता, धन तथा व्यवसाय) (3) पारिवारिक चिंताएं (4) मैत्री और प्यार से जुड़ी चिंताएं (5) सामाजिक संबंध तथा सामाजिक अनुमोदन (6) भविष्य को लेकर चिंता (7) सभ्यता, युद्ध और सद्गुणों के बारे में चिंता (8) ग्लानि और लज्जा (9) दैहिक और शारीरिक अभिव्यक्तियां, तथा (10) पूर्णतः मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति। इस परीक्षण में 100 सही/गलत प्रकार के पद हैं। परीक्षण पदों पर हां की प्रतिक्रिया परीक्षार्थी की चिंता को बताती है। यह परीक्षण 19 से 24 वर्ष की आयु के बीच के लोगों के लिए उपयुक्त है। इसे पूरा करने में लगभग 20 मिनट का समय लगता है। यह परीक्षण हिंदी तथा अंग्रेजी दोनों ही भाषाओं में उपलब्ध है। इसे मैसर्स रूपा साइकोलाजिकल सेंटर बी-19/60-बी डेवढ़ियाबीर, भेलूपुर, वाराणसी-221001 से प्राप्त किया जा सकता है।

प्रायोगिक कार्य की रिपोर्ट का प्रारूप (मनोवैज्ञानिक परीक्षण)

1. **अध्ययन का शीर्षक (जैसे - कक्षा 10 के विद्यार्थियों के बुद्धिलब्धि स्तर का अध्ययन)**

2. **परिचय**
   - आधारभूत संप्रत्यय
   - समस्या तथा परिवर्त्य
   - अध्ययन के उद्देश्य

3. **विधि**
   - विषय
   - नाम
   - आयु
   - लिंग
   - सामग्री
   - परीक्षण का संक्षिप्त वर्णन (परीक्षण का नाम, लेखक, वर्ष, मनोमितिक विशेषताएं)।
   - अन्य सामग्री (जैसे - विराम घड़ी, परदा इत्यादि।
   - प्रविधि
   - परीक्षण प्रशासन की प्रक्रिया; जैसे - भाव संबंध स्थापना, निर्देश, सावधानियां, परीक्षण का वास्तविक प्रशासन
   - परीक्षण की गणना
   - रेखाचित्र, मोनोग्राम आदि तैयार करना

4. **परिणाम तथा निष्कर्ष**
   - परीक्षार्थी के प्राप्तांक का मानकों के संदर्भ में व्याख्या तथा निष्कर्ष निकालना।

5. **संस्तुति**
   - परीक्षार्थी/संगठन के लिए

6. **संदर्भ**
   - परीक्षण की मैनुअल और अन्य सामग्री का उल्लेख, जिसका अध्ययन में उपयोग किया गया है।

एक व्यक्ति का वृत्त विवरण

व्यक्ति-वृत्त प्रस्तुत करते समय निम्नांकित पक्षों का समावेश होना चाहिए। यह अच्छा होगा कि वृत्त को एक आख्यान (Narrative) की तरह निम्नांकित बिंदुओं पर केंद्रित कर विकसित किया जाए।

प्रस्तावना

समस्या के स्वरूप, इसकी घटना, संभव कारण तथा परामर्श के संभावित परिणामों के बारे में एक-दो पृष्ठ का संक्षिप्त परिचयात्मक ब्यौरा देना चाहिए।

व्यक्ति वृत्त का लगभग आधे पेज का संक्षिप्त विवरण दें।

प्रदत्तों का उल्लेख

नाम (काल्पनिक दे सकते हैं)
निदान की गई समस्या
स्वेच्छा या किसी व्यक्ति द्वारा प्रेषित; (जिसके द्वारा प्रेषित; जैसे - एक अध्यापक, अभिभावक या भाई-बहन इत्यादि)।

व्यक्ति वृत्त का इतिहास

- व्यक्ति की आयु, लिंग, विद्यालय का विवरण, कक्षा (ग्रेड) जिसमें वह पढ़ रहा है।
- सामाजिक-आर्थिक स्थिति के बारे में सूचना। इसके अंतर्गत माता/पिता की शिक्षा और व्यवसाय तथा परिवार की आय, घर का प्रकार, परिवार के सदस्यों की संख्या, भाई, बहन, (जन्म क्रम), परिवार में समायोजन आदि।
- शारीरिक स्वास्थ्य विषयक सूचना, शारीरिक विशेषताएं (ऊंचाई तथा भार), कोई विकलांगता या बीमारी (पहले उपस्थित या वर्तमान में विद्यमान)।
- पहले ली गई व्यावसायिक सहायता का विवरण, समस्या का संक्षिप्त विवरण, परामर्श के प्रति व्यक्ति की अभिवृत्ति (सहायता पाने की इच्छा इत्यादि)।
- चिह्नों (मुखाकृति की अभिव्यक्तियों, हाव-भाव आदि के संदर्भ में क्या देखते हैं) तथा लक्षण (परीक्षार्थी क्या बताता है; जैसे - भय, चिंता, तनाव, अनिद्रा) का अंकन।

प्रदत्त-मूल्यांकन

परीक्षणों तथा दूसरी तकनीकों द्वारा एकत्र किए गए प्रदत्त को एकत्र करना (जैसे - लक्षण तथा चिह्न)।

प्रदत्तों की व्याख्या

मूल्यांकन/टिप्पणी

पारिभाषिक शब्दावली

अनुकूलन (Adaptation) : वह संरचनात्मक या प्रकार्यात्मक परिवर्तन जो प्राणी की उत्तरजीविता की क्षमता को बढ़ाता है।

विज्ञापन (Advertisement) : लक्ष्य समुदाय को लोकप्रिय ढंग से किसी उत्पाद, वस्तु या सेवाओं के बारे में सूचना देने का एक तरीका।

भाव (Affect) : अपेक्षाकृत मध्यम स्तर की तीव्रता वाली भावनाएं तथा मनःस्थिति।

आक्रामकता (Aggression) : एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति को जानबूझकर पीड़ा पहुंचाने का प्रयास, जिसे वह व्यक्ति पसंद नहीं करता है।

अलगाव (Alienation) : दूसरों के साथ संबंधों की कमी या अभाव।

स्मृतिलोप (Amnesia) : बीमारी, चोट, औषधि व्यसन या किसी दूसरे कारण से पूर्ण या आंशिक रूप से स्मृतिलोप।

गुदीय अवस्था (Anal stage) : फ्रायड द्वारा वर्णित मनोलैंगिक चरणों में द्वितीय, जो दो वर्ष की आयु में घटित होती है। इस अवस्था में सुख की अनुभूति गुदा पर तथा मल को शरीर के अंदर धारण करने तथा बाहर निकालने की प्रक्रिया पर केंद्रित रहती है।

विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान (Analytical Psychology) : कार्ल जुंग द्वारा प्रस्तुत व्यक्तित्व सिद्धांत। मनुष्य स्व-वास्तवीकरण की दिशा में आगे बढ़ता है। अचेतन में सामूहिक और व्यक्तिगत दोनों तरह के अचेतन होते हैं।

एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia nervosa) : एक विकृति जिसमें शरीर का वजन बहुत घट जाता है, साथ में वजन बढ़ने या मोटे होने का तीव्र भय पैदा होता है।

चिंता (Anxiety) : एक मानसिक तनाव की दशा जिसमें भय, संशय तथा शारीरिक उद्वेलन मौजूद रहता है।

चिंता मनोविकृति (Anxiety disorders) : वे मनोविकृतियां जिनमें चिंता केंद्रीय लक्षण होता है। इन विकृतियों में टूट जाने, संशय और भय की भावना बनी रहती है।

अभिक्षमता (Aptitude) : किसी व्यक्ति की विशिष्ट योग्यता या योग्यताएं; जैसे–संगीत, चित्रकला इत्यादि।

आद्यप्ररूप (Archetypes) : सामूहिक अचेतन की विषयवस्तु को व्यक्त करने के लिए जुंग द्वारा प्रयुक्त शब्द – अनुभवों को संगठित करने हेतु पीढ़ियों से प्राप्त संरूपों को व्यक्त करने वाली प्रतिमाएं तथा प्रतीक।

कृत्रिम बुद्धि (Artificial Intelligence) : विज्ञान की वह शाखा जो संगणक की उस कार्यक्षमता को प्रदर्शित करने की क्षमता, जो यदि मनुष्यों द्वारा प्रस्तुत हो तो, बुद्धि को दर्शाने वाली कही जाएगी।

अभिवृत्ति (Attitude) : एक व्यक्ति, वस्तु, घटना, स्थान, विचार या दशा के प्रति धनात्मक या ऋणात्मक रूप से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति। इसमें संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक अवयव होते हैं।

अभिवृत्ति-वस्तु (Attitude object) : एक अभिवृत्ति का लक्ष्य।

गुणारोपण (Attribution) : दूसरों के व्यवहार के पीछे निहित कारणों को पहचानने में प्रयुक्त की जाने वाली प्रक्रिया।

अधिकार (Authority) : किसी पद में आदेश देने तथा आदेशों के पालन की प्रत्याशा रखने के निहित अधिकार (जैसे–प्रबंधकीय)।

आत्मकेंद्रिकता (Autism) : यह शैशवावस्था में व्यापक रूप से पाई जाने वाली विकासात्मक विकृति है, जिसमें अनेक प्रकार की असामान्यताएं होती हैं; जैसे–भाषा की कमियां, प्रात्यक्षिक तथा पेशीय विकास, यथार्थ का गलत परीक्षण तथा सामाजिक रूप से अलग–थलग रहना।

विकर्षण चिकित्सा (Aversion therapy) : एक चिकित्सात्मक तकनीक को विचलनशील व्यवहार की आवृत्ति को कम करने के लिए एक विकर्षक उद्दीपक (जैसे–विद्युत आघात) को अवांछित व्यवहार के साथ युग्मित किया जाता है।

परिहारपरक व्यवहार (Avoidance behaviour) : चिंताजनक वस्तुओं और दशाओं से बचने का व्यवहार।

व्यवहार चिकित्सा (Behaviour therapy) : असामान्य व्यवहार को बदलने हेतु सीखने के सिद्धांतों पर आधारित चिकित्सा।

जैविक प्रतिपूर्ति (Biofeedback) : स्वायत्त तथा दैहिक व्यवस्थाओं के कार्यों के बारे में तात्कालिक प्रतिपूर्ति या फीडबैक प्रदान करने वाला उपकरण। उदाहरणार्थ, हृदयगति या मस्तिष्क तरंगों के बारे में जब वे घटित हो रही हों तब व्यक्ति को सूचना प्रदान करना।

दर्शक प्रभाव (Bystander effect) : यह परिणाम जबकि जैसे-जैसे दर्शकों (प्रत्यक्षदर्शियों) की संख्या बढ़ती है, किसी एक दर्शक द्वारा सहायता देने की संभावना घटती जाती है और सहायता पहुंचने में लगने वाला समय बढ़ता जाता है।

प्रमुख शीलगुण (Cardinal trait) : आलपोर्ट के अनुसार एक अकेला शीलगुण, जो एक व्यक्ति के समूचे व्यक्तित्व पर हावी रहता है।

कारणात्मक गुणारोपण (Causal attribution) : लोग व्यवहार के लिए कारणों का गुणारोपण किस तरह करते हैं।

केंद्रीय शीलगुण (Central traits) : आलपोर्ट द्वारा युक्त शब्द, जो ऐसे शीलगुण को बताता है, जो प्रमुख शीलगुण से कम महत्त्वपूर्ण तथा व्यापक होते हैं। आलपोर्ट के अनुसार ऐसे पांच या दस शीलगुण हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व का अच्छी तरह वर्णन करते हैं।

केंद्रीकरण (Centralisation) : वह सीमा जहां तक निर्णय एक बिंदु पर केंद्रित होता है।

रोगी-केंद्रित उपचार (Client-centred therapy) : कार्ल राजर्स द्वारा विकसित चिकित्सीय दृष्टिकोण। यह मूल्यांकन रहित, वर्तमान संबंधों तथा भावनाओं पर केंद्रित है।

नैदानिक मनोविज्ञान (Clinical psychology) : मनोविज्ञान का एक क्षेत्र, जो मानसिक तथा व्यवहार की विकृतियों को पहचानने तथा उनके उपचार पर केंद्रित है।

संज्ञान (Cognition) : ज्ञान पाने की प्रक्रिया में चिंतन, निर्णय लेने, भाषा से जुड़ी मानसिक प्रक्रियाएं।

संज्ञानात्मक मनोचिकित्सा (Cognitive therapies) : विकृत और कुसमायोजन वाले चिंतन संरूपों को बदलने पर केंद्रित मनोचिकित्सा की पद्धतियां।

संज्ञानात्मक त्रयी (Cognitive triad) : ऋणात्मक चिंतन के तीन रूप–व्यक्ति का अपने अनुभव का निजी दृष्टिकोण, अपने बारे में अपना दृष्टिकोण तथा भविष्य का अपना दृष्टिकोण शामिल हैं जिन्हें **बेक**, लोगों में अवसाद विकसित होने के लिए जिम्मेदार मानता है।

संशक्ति (Cohesiveness) : वे शक्तियां (कारक) जो समूह के सदस्यों को समूहों में बने रहने के लिए उत्तरदायी होती हैं।

सामूहिक अचेतन (Collective unconscious) : कार्ल जुंग द्वारा प्रतिपादित पूर्वजों से प्राप्त अचेतन का भाग। यह वह अचेतन है, जो सभी मनुष्यों के साझे का है।

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्र (Community Mental Health Centres) : उन समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की सुविधा उपलब्ध कराना जहां रोगी रहते हैं।

अनुपालन (Compliance) : एक प्रकार का सामाजिक प्रभाव, जिसमें अधिकार न रखने वाले एक या अधिक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के अनुरोध को स्वीकार करते हैं।

बाध्यताएं (Compulsions) : बार-बार दुहराया जाने वाला व्यवहार। निरर्थक होने के बावजूद भी जिसे करने के लिए व्यक्ति अपने को मजबूर पाए।

अनुरूपता (Conformity) : एक प्रकार का सामाजिक प्रभाव, जिसमें व्यक्ति अपनी अभिवृत्तियों या व्यवहारों को बदलता है ताकि प्रचलित सामाजिक मानकों के अनुकूल हो सके।

संगति (Consistency) : वह सीमा जहां तक व्यक्ति किसी उद्दीपक या परिस्थिति के प्रति भिन्न-भिन्न अवसरों पर एक ही तरह से आचरण करता है।

उपभोक्ता मनोविज्ञान (Consumer psychology) : मनोविज्ञान का एक क्षेत्र, जिसमें वस्तुओं, सेवाओं और विचारों के अर्जन, उपभोग और वितरण में निहित मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है।

उपभोक्ता (Consumer) : एक व्यक्ति या समूह जो वस्तुओं, सेवाओं और विचारों के अर्जन, उपभोग और वितरण में संलग्न है।

संपर्क परिकल्पना (Contact Hypothesis) : यह सुझाव कि विभिन्न सामाजिक समूहों के सदस्यों के बीच संपर्क उनके बीच पूर्वाग्रह को घटाएगा।

नियंत्रण करना (Controlling) : कार्यों की देखरेख करना कि वे पूर्वनियोजित ढंग से हो रहे हैं और उनसे महत्त्वपूर्ण विचलनों को सुधारना।

सहसंबंध (Correlation) : वह सीमा जहां तक घटनाएं या विशेषताएं एक-दूसरे के साथ बदलती हैं।

सहसंबंध गुणक (Correlation coefficient) : एक संख्यात्मक मान, जो दो या अधिक परिवर्त्यों के बीच विद्यमान संबंध की दिशा तथा तीव्रता बताता है।

परामर्श साक्षात्कार (Counseling interview) : एक साक्षात्कार, जिसका उद्देश्य परामर्श देना या व्यक्तित्व, व्यावसायिक चयन आदि में निर्देश देना है।

परामर्श (Counselling) : अनेक प्रकार की प्रविधियों के लिए प्रयुक्त शब्द, जिनका उपभोग समायोजन प्राप्त करने के लिए सहायता देने; जैसे-सलाह, चिकित्सकीय विवेचन, परीक्षणों का प्रशासन और व्यवस्था तथा व्यावसायिक सहायता।

भीड़ की अनुभूति (Crowding) परीक्षण : एक मनोवैज्ञानिक अनुभूति, जिसमें बहुत कम स्थान तथा सिकुड़े-दबे रहने का प्रत्यक्षीकरण होता है।

संस्कृति के पक्षपात से मुक्त (Culture-fair) परीक्षण : एक परीक्षण जो कुछ सामाजिक वर्गों, संस्कृतियों या समुदायों का पक्ष लेने वाले या विरुद्ध प्रश्नों से पैदा होने वाली वैधता की सीमाओं से अपेक्षाकृत मुक्त हैं।

निर्णय लेना (Decision making) : वे प्रक्रियाएं जिनके द्वारा व्यक्ति उपलब्ध सूचना का एकीकरण करता है ताकि कार्यों के विभिन्न विकल्पों में से चुनाव किया जा सके।

सुरक्षा युक्तियां (Defense mechanisms) : फ्रायड के अनुसार ये अहं द्वारा अस्वीकार्य इदं की प्रवृत्तियों को संभालने के तरीके हैं; जैसे-दमन, प्रक्षेपण, प्रतिक्रिया निर्माण, उदात्तीकरण।

व्यामोह (Delusions) : प्रमाण होने पर भी व्यक्ति द्वारा धारण किए जाने वाले तर्कहीन विश्वास।

निर्वैयक्तीकरण विकृति (Depersonalisation disorder): एक नियोजनात्मक विकृति, जिसमें व्यक्ति की अपने स्व की अनुभूति समाप्त हो जाती है।

अवसाद (Depression) : एक मनोभाव की विकृति, जिसमें व्यक्ति में अधिक अप्रसन्नता, ऊर्जा की कमी तथा अन्य संबंधित लक्षण पाए जाते हैं।

वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive statistics) : प्रचुर मात्रा में प्राप्त आंकड़ों का संक्षेपण करने में प्रयुक्त सांख्यिकीय विधियां, जिनसे प्रदत्त संक्षिप्त और सरलता से समझ में आ जाते हैं (जैसे-मध्यमान, मध्यांक और बहुलांक)।

डायथेसिस-प्रतिबल मॉडल (Diathesis-stress model) : वे दृष्टिकोण जो जैविक विशेषता और जीवन के प्रतिबल से मिलकर एक विशेष विकृति को जन्म देते हैं।

दायित्व का बिखराव (Diffusion of responsibility) : अन्य दर्शकों की उपस्थिति के कारण आपातकालीन स्थिति में व्यक्ति द्वारा कार्य करने के दायित्व में ह्रास की प्रवृत्ति। दर्शकों की संख्या जितनी अधिक होती है, व्यक्ति द्वारा कोई कदम उठाने की संभावना उतनी ही कम होती है।

भेदभाव (Discrimination) : पूर्वाग्रह के लक्ष्य व्यक्तियों के प्रति किया जाने वाला ऋणात्मक व्यवहार।

विसरण (Dispersion) : एक वितरण में प्राप्तांक किस सीमा तक फैले हैं या केंद्रीय बिंदु के इर्द-गिर्द फैले हैं (जैसे-मानक विचलन)।

विस्थापन (Displacement) : किसी आवेग को कम भयोत्पादक या सुरक्षित लक्ष्य की ओर निर्देशित करना; सुरक्षा युक्ति के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत का एक संप्रत्यय।

वियोजन (Dissociation) : चेतना में एक बंटवारा, जिसके कारण विशिष्ट विचार, भावना तथा व्यवहार एक-दूसरे से स्वतंत्र ढंग से सक्रिय होते हैं।

विभेदता (Distinctiveness) : जिस सीमा तक व्यक्ति विभिन्न उद्दीपकों या विभिन्न दशाओं के प्रति एक ही तरह अनुक्रिया करता है।

श्रम विभाजन (Division of labour) : किसी संगठन में, किसी क्षेत्र में व्यक्तियों की भूमिकाओं और योग्यताओं के अनुसार कार्य का वितरण।

युगल (Dyad) : दो व्यक्तियों से निर्मित एक सामाजिक समूह।

डिस्थीमिया (Dysthymia) : एक दीर्घकालिक प्रकार का अवसाद, जो तीव्रता वाली एक भाव संबंधी विकृति है, जो लंबे समय तक चलती है।

पारिस्थितिकी (Ecology) : जीवविज्ञान की वह शाखा जो प्राणियों की उनके पर्यावरण के साथ संबंध की व्याख्या करती है।

विद्युत् विक्षोभ चिकित्सा (Electroconvulsive therapy-ECT) : सामान्यतः 'आघात चिकित्सा' के नाम से जानी

जाती है। एक जैविक चिकित्सा, जो एक ध्रुवीय अवसाद हेतु प्रयुक्त होती है, जिसमें विद्युत प्रवाह सिर में लगे इलैक्ट्रोड द्वारा भेजा जाता है। इससे मस्तिष्क में झटके लगते हैं। यह तीव्र अवसाद की चिकित्सा में प्रयुक्त होता है, जिसके लिए औषधि काम नहीं कर पाती है।

सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence-EI) : उन विशेषताओं या योग्यताओं का समूह, जो जीवन के सांवेगिक पक्ष से जुड़ी हैं। इसमें अपने संवेगों को पहचानने और व्यवस्थित करने, अपने को प्रेरित करने और अपने आवेगों पर नियंत्रण करने, दूसरे के संवेगों को पहचानना तथा व्यवस्थित करने और अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से व्यवस्थित करने की योग्यताएं सम्मिलित हैं।

समानुभूति (Empathy) : दूसरे की सांवेगिक दशा को अपनी दशा के रूप में अनुभव करना।

अभियांत्रिकी मनोविज्ञान (Engineering psychology) : मनोविज्ञान की एक उपशाखा, जो मनुष्यों और यंत्रों के पारस्परिक संबंधों पर केंद्रित है।

इनूरेसिस (Enuresis) : बिस्तर गीला करना; पांच वर्ष की आयु के बाद बिस्तर पर अनियंत्रित रूप से पेशाब कर देना।

पर्यावरण (Environment) : एक व्यक्ति को घेरे हुए संपूर्ण भौतिक और सामाजिक परिस्थिति की समग्रता या कोई अंश, जो व्यक्ति को प्रभावित करता है।

पर्यावरण मनोविज्ञान (Environmental Psychology) : मनोविज्ञान की वह शाखा, जो भौतिक जगत और मानव व्यवहार के बीच अंत:क्रिया पर केंद्रित है।

सम्यक् उपलब्धि सिद्धांत (Equity theory) : व्यक्ति नौकरी में अपने योगदान तथा परिणाम की तुलना दूसरों के साथ करते हैं, जो तब असंतुलन को दूर करने के लिए प्रयास करते हैं।

झाड़-फूंक (Exorcism) : धार्मिक रूप से प्रेरित चिकित्सा प्रणाली, जो व्यक्ति (रोगी) में आई हुई दुष्ट आत्मा को बाहर निकालने में प्रयुक्त होती है।

बहिर्मुखी (Extravert) : व्यक्तित्व का एक आयाम, जिसमें रुचियां बाहरी प्रकृति की ओर तथा अन्य व्यक्तियों की ओर उन्मुख कारक विश्लेषण होती हैं, न कि व्यक्ति के आंतरिक विचारों और भावनाओं की ओर (अंतर्मुखी)।

कारक विश्लेषण (Factor analysis) : सहसंबंधों के आधार पर शीलगुणों को या परीक्षण पर अनुक्रियाओं में छांटने वाली गणितीय विधि, जो मूलभूत व्यक्तित्व शीलगुणों को पहचानकर परीक्षणों के विकास में प्रयुक्त होती है। इसकी सहायता से एक रूप या आंतरिक रूप से संगत और दूसरों से स्वतंत्र परीक्षण पद पहचाने जा सकते हैं।

बलात् अनुपालन (Forced Compliance) : एक दशा जिसमें हम ऐसा कहने या करने के लिए बाध्य होते हैं जो हमारी वास्तविक अभिवृत्ति के अनुरूप नहीं होता है।

औपचारीकरण (Formalisation) : वह सीमा, जहां तक किसी संगठन के कार्य मानकीकृत हैं।

मुक्त साहचर्य (Free association) : एक मनोगत्यात्मक प्रविधि, जिसमें रोगी अपने विचार, भावना या प्रतिमा को जो उसके मन में आते हैं, चाहे वह व्यर्थ ही क्यों न हो बोलकर व्यक्त करता है।

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (General Adaptation Syndrome-GAS) : प्रतिबल के प्रति तीन चरणों वाली प्रक्रिया है : (1) चेतावनी, एक अविशिष्ट सक्रियता का चरण है, जो सहानुभूतिक तंत्रिका तंत्र की क्रिया है, (2) प्रतिरोध, एक स्थिति है जिसमें प्राणी समाधान का प्रयास करता है, तथा (3) श्लथावस्था, जो तब होती है जब प्राणी प्रतिबल के स्रोत से उबरने में असफल हो जाता है और समाधान से स्रोत समाप्त हो जाते हैं।

गेस्टाल्ट चिकित्सा (Gestalt therapy) : एक मानवतावादी चिकित्सा, जिसमें एक मनोचिकित्सक व्यक्तियों की सहायता पर ध्यान देता है, ताकि वह छिपे हुए विचारों और भावनाओं को स्वीकार कर सके।

वैश्विक ताप वृद्धि (Global warming) : पृथ्वी के वायुमंडल और समुद्रों के तापमान में संभावित वृद्धि अंशत: मानवीय कार्यों का परिणाम है।

नेतृत्व का महान व्यक्तियों का सिद्धांत (Great Person Theory of Leadership): एक सिद्धांत जो यह प्रस्तावित करता है कि सभी महान नेताओं में कुछ विशेषताएं हैं, जो उन्हें अधिकांश मनुष्यों से अलग कर देती हैं।

हरितगृह प्रभाव (Greenhouse Effect): वैश्विक तापवृद्धि का आधार : वायुमंडल में भेजी जा रही गैसें (कार्बनडाइऑक्साइड, मिथेन, क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन या सी.एफ.सी. जो सूर्य के ताप को अपनी गिरफ्त में लेकर पृथ्वी को एक बड़े 'हरितगृह' में बदल देता है।

समूह (Group): दो या अधिक व्यक्ति, जो एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं, साझे के लक्ष्य रखते हैं और अपने को समूह का सदस्य मानते हैं।

समूह परीक्षण (Group test): वह परीक्षण, जो एक ही समय एक से अधिक व्यक्तियों पर प्रशासित किया जा सके, यह व्यक्तिगत परीक्षण के विरुद्ध है।

समूह चिकित्सा (Group therapy): एक चिकित्सात्मक दृष्टिकोण, जिसमें समान समस्याओं से ग्रस्त कई व्यक्ति एक समूह में एक मनोचिकित्सक से मिलते हैं और एक या अधिक सदस्यों की समस्याओं का विवेचन करते हैं।

विभ्रम (Hallucination): एक गलत प्रत्यक्षीकरण, जिससे पदार्थों के अस्तित्व का बाध्यतापूर्ण बोध होता है, जबकि ऐसे प्रत्यक्षीकरण के लिए प्रासंगिक और उपयुक्त उद्दीपक उपलब्ध नहीं हैं।

उलझनें (Hassles): दैनिक जीवन में परेशान करने वाली छोटी-छोटी घटनाएं जो संकलित होकर मानसिक स्वास्थ्य बोध को प्रभावित करती हैं।

साम्यावस्था (Homeostasis): शरीर में दैहिक संतुलन की स्थिति।

मानव संसाधन विकास (Human resource development): यह उस स्थिति से जुड़ा है, जो व्यक्तियों को अपने अधिकतम योगदान के लिए समर्थ बनाती है। यह इस बात को सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति की क्षमताएं उच्च स्तर की उत्पादकता, लाभ तथा संगठन के विकास हेतु प्रयुक्त हों।

मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic psychology): व्यक्तित्व को समझने का एक दृष्टिकोण, जो आत्म-संतुष्टि और वृद्धि को व्यवहार के प्रमुख प्रेरक के रूप में ग्रहण करता है।

हाइपोकांड्रियासिस (Hypochondriasis): एक मनोविकृति, जिसमें व्यक्ति शारीरिक प्रक्रियाओं तथा कल्पित रोगों के विचार तथा भय से ग्रस्त रहता है, इसके बावजूद कि चिकित्सक किसी शारीरिक रोग की उपस्थिति को नकारते हैं।

इदं (Id): फ्रायड के अनुसार मानस का आवेगपूर्ण और अचेतन भाग, जो सुख के सिद्धांत के अनुसार मूलप्रवृत्यात्मक प्रेरकों की तुष्टि की ओर उन्मुख होता है। इदं वास्तविक बच्चे के व्यवहार तथा मॉडल के बीच में समानता, जिसके साथ वह अपना तादात्मीकरण करता है।

इंप्लोसिव चिकित्सा (Implosive therapy): अकारण भय का एक उपचार, जिसमें रोगी को भयोत्पादक वस्तुओं के साथ बार-बार संपर्क कराया जाता है तथा उन्हें यह अनुभव दिया जाता है कि उद्दीपक हानिरहित है।

आवेग (Impulse): बिना विलंब, विचार या ऐच्छिक दिशा में किया गया कार्य। मनोविश्लेषण की शब्दावली में इदं द्वारा निर्धारित कार्य (मूलप्रवृत्यात्मक) है।

वैयक्तिक परीक्षण (Individual test): एक परीक्षण जो एक समय में एक ही व्यक्ति पर प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा प्रशासित किया जाता है। बिने तथा वेश्लर के बुद्धि परीक्षण वैयक्तिक परीक्षणों के उदारहण हैं।

औद्योगिक/संगठनात्मक मनोविज्ञान (Industrial/ organisational psychology): वर्तमान संदर्भ में औद्योगिक मनोविज्ञान से हटकर संगठनात्मक मनोविज्ञान पर बल दिया जाने लगा है, इसमें उद्योग तथा अन्य संगठन सम्मिलित हैं।

निज समूह (In group): वह सामाजिक समूह, जिसके अंश के रूप में व्यक्ति अपने को ग्रहण करता है (हम लोग)। इस समूह के साथ वह अपना तादात्मीकरण करता है। दूसरे सभी समूह पर-समूह होते हैं।

सूझ चिकित्सा (Insight therapy): चिकित्सा विधियों का एक समूह जो रोगी की समझ (सूझ) को बढ़ाती है।

बौद्धिकीकरण (Intellectualisation): सांवेगिक संघर्षों को तटस्थ, बौद्धिक तथा नियंत्रित ढंग से सुलझाना।

बुद्धि (Intelligence): मनोवैज्ञानिकों ने इसे परिशुद्ध ढंग से परिभाषित करना कठिन पाया है। इसकी कई परिभाषाएं हैं तथापि इसके प्रमुख पक्ष इस प्रकार हैं: (1) नई परिस्थितियों के साथ सरलता और प्रभावशाली ढंग से अनुकूलन, (2) अमूर्त संप्रत्ययों का प्रभावी उपयोग तथा (3) संबंधों को ग्रहण करना तथा शीघ्रता से सीखना। इन तीन पक्षों में तर्क, कल्पना, सूझ, निर्णय तथा अनुकूलन शामिल हैं।

बुद्धि लब्धि (Intelligence quotient IQ): बच्चे के मानसिक विकास का सूचकांक। इसकी गणना बच्चे की मानसिक आयु को उसकी शारीरिक आयु से भाग देकर 100 से गुणा करने पर प्राप्त होती है: बुद्धि लब्धि =

$$\frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{शारीरिक आयु}} \times 100$$

बुद्धि परीक्षण (Intelligence Test): एक व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता के स्तर के निर्धारण हेतु प्रयुक्त परीक्षण।

अंतर्मुखी (Introvert): व्यक्तित्व का एक आयाम, जिसमें व्यक्ति की रुचियां बाहर की ओर (बहिर्मुखी) न होकर अंदर की ओर उन्मुख होती हैं।

कार्यविश्लेषण (Job analysis): किसी नौकरी में कार्य करने में संलग्न विभिन्न क्रियाओं का मूल्यांकन तथा आवश्यक ज्ञान, कौशल तथा योग्यताओं का मूल्यांकन।

सुप्तावस्था (Latency Period): फ्रायड के मनोलैंगिक चरणों के सिद्धांत में लैंगिक चरण तथा परिपक्व लैंगिक चरण के बीच (4–5 वर्ष से 12 वर्ष) की अवधि, जिसमें विपरीत यौन में रुचि का उदात्तीकरण हो जाता है।

नेतृत्व (Leadership): वह प्रक्रिया जिसके द्वारा समूह का एक सदस्य (इसका नेता) अन्य सदस्यों को साझे के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रभावित करता है। इसमें अधिकार का उपयोग, नियंत्रण, निर्देशन तथा दूसरों के कार्य का मार्गदर्शन सम्मिलित है।

लिबिडो (Libido): फ्रायड ने इस शब्द का उपयोग आरंभ किया। उनके सिद्धांत में यह प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से यौन अभिव्यक्ति को स्पष्ट करता है।

जीवन आकाश (Life space): लेविन के अनुसार जीवन आकाश व्यक्ति को प्रभावित करने वाली सभी संभव घटनाओं का समुच्चय है। यह व्यक्ति तथा परिवेश का प्रकार्य है।

जीवन शैली (Life style): स्वास्थ्य मनोविज्ञान के संदर्भ में निर्णय तथा व्यवहार का वह संरूप, जो स्वास्थ्य तथा जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

लिकर्ट मापनी (Likert Scale): एक तरह की मापनी जिस पर व्यक्ति को संबंधित अभिवृत्ति के प्रति सहमति या असहमति की मात्रा को पांच बिंदु वाली मापनी पर व्यक्त करता है।

कुसमायोजी (असामान्य) व्यवहार (Maladaptive abnormal behaviour) : परिवेश में सफलता उपलब्ध कराने वाले व्यवहार संरूप को व्यक्ति द्वारा विकसित न कर पाना।

मध्यमान (Mean): प्राप्तांकों के एक समुदाय का अंकगणितीय मध्यमान। केंद्रीय प्रवृत्ति का एक मापक।

मध्यांक (Median): प्राप्तांकों के वितरण को नीचे से ऊपर के क्रम में व्यवस्थित करने पर ठीक बीच में पड़ने वाले प्राप्तांक। यह केंद्रीय प्रवृत्ति का एक मापक है।

ध्यान (Meditation): अपने अवधान को अंदर की ओर केंद्रित करने तथा परिवर्तित चेतना की परिस्थिति प्राप्त करने के लिए।

मानसिक आयु (Mental age or MA): शारीरिक आयु के अनुरूप स्वीकृत मानसिक आयु की इकाइयों के रूप में व्यक्त मानसिक विकास का स्तर।

मानसिक मंदता (Mental retardation): मानसिक दुर्बलता को व्यक्त करने वाला एक सामान्य शब्द। अब इसके बदले मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त शब्द का उपयोग किया जाता है।

अल्पसंख्यक प्रभाव (Minority influence): अल्पसंख्यकों द्वारा एक समूह के बहुसंख्यकों पर पड़ने वाले प्रभाव का नाम है।

बहुलांक (Mode): एक वितरण में सबसे अधिक बार आने वाला प्राप्तांक।

मॉडलिंग (Modelling): सीखने की एक प्रक्रिया, जिसमें एक व्यक्ति दूसरों के व्यवहार को देखकर तथा अनुकरण कर अनुक्रियाओं का अर्जन करता है।

मनोदशा या मूड (Mood): एक मध्यम तीव्रता की परिवर्तनशील सांवेगिक दशा।

मनोदशा या मूड की विकृतियां (Mood disorder): एक मनोविकृति, जो व्यक्ति की सांवेगिक दशा को प्रभावित करती है। इसमें अवसाद तथा द्विध्रुवीय विकृति भी संलग्न है।

आत्मविमुग्ध व्यक्तित्व विकृति (Narcissistic personality disorder): महानता का विचार, अपने महत्त्व को बढ़ा-चढ़ाकर देखना तथा प्रशंसा पाने की विशेष इच्छा से युक्त व्यक्तित्व विकृति।

मनोविदलता (Neurosis): मनोविक्षिप्तता से थोड़े कम तीव्रता वाली मनोविकृति, जिसमें निम्न विशेषताएं हैं: (अ) समस्या के स्वरूप के बारे में अधूरी समझ (ब) द्वंद्व (स) चिंता (द) व्यक्तित्व की आंशिक क्षति (य) दुर्भीति की प्रायः उपस्थिति।

कोलाहल (Noise): एक अवांछित ध्वनि, जो एक ऋणात्मक भावात्मक अनुक्रिया को जन्म देती है।

सामान्य वितरण चक्र (Normal Distribution Curve): एक आवृत्ति वितरण, जिसमें एक समष्टि के अधिकांश सदस्य एक केंद्रीय बिंदु के पास जमा हो जाते हैं तथा शेष सिरों की ओर फैले होते हैं। यह सममित और घंटी के आकार की वक्र होती है।

सामान्य वितरण (Normal distribution) : एक आवृत्ति वितरण जो सामान्य वक्र दर्शाता है। इसमें समष्टि के अधिकांश सदस्य विशिष्ट विशेषता के केंद्रीय बिंदु के निकट एकत्र होते हैं और शेष दोनों छोरों पर फैले होते हैं।

मानक प्रभाव (Normative influence): समूह का प्रभाव क्योंकि सदस्य समूह की प्रत्याशाओं के उल्लंघन के परिणामों के प्रति भयभीत रहते हैं।

आज्ञाकारिता (Obedience): अधिकार संपन्न व्यक्ति द्वारा दिए आदेशों के अनुरूप आचरण।

बाध्यता (Obsessions): बार-बार और सतत होते रहने वाले विचार, आवेग या प्रतिमा, जिसे व्यक्ति अुनभव करता है। प्रायः ये अतार्किक होते हैं और किसी काम को करने के लिए अनिवार्य रूप से बाध्य करते हैं।

संगठन (Organisation): एक स्वेच्छा संयोजित की गई सामाजिक इकाई, जिसमें दो या अधिक व्यक्ति होते हैं तथा जो साझे लक्ष्यों को पाने के लिए निरंतर सक्रिय रहते हैं।

तीव्रभय (Panic): अचानक तीव्रभय का अनुभव।

पैरानॉयड व्यक्तित्व विकृति (Paranoid personality disorder): एक व्यक्तित्व विकार, जिसमें संशय, अविश्वास, ईर्ष्या तथा अक्खड़ व्यवहार प्रमुखता से पाया जाता है।

निष्पादन परीक्षण (Performance test): परीक्षण का वह प्रकार, जिसमें भाषा की भूमिका बहुत कम होती है। इसमें परीक्षार्थी वाचिक अनुक्रिया के बदले व्यक्त पेशीय अनुक्रिया करता है।

निजी स्थान (Personal space): व्यक्ति के इर्द-गिर्द विद्यमान स्थान, जो उसका अपना या निजी होता है, जिसका अतिक्रमण भयप्रद या अप्रिय होता है।

व्यक्तित्व (Personality): व्यक्ति में निहित मनोदैहिक व्यवस्थाओं का गतिशील संगठन, जो उसकी विशिष्ट विशेषताओं और विचारों को निर्धारित करती हैं।

लैंगिक चरण (Phallic stage): मनोलैंगिक विकास का तीसरा चरण (at about age five) जिसमें प्रसन्नता या सुख का अनुभव जननेंद्रियों में केंद्रित होता है और ओडिपस संलक्षण का अनुभव किया जाता है।

कफ प्रधान (Phlegmatic): हिप्पोक्रेटस के वर्गीकरण में प्राप्त चार स्वभावों में से एक। ऐसे व्यक्ति कफ प्रधानता के कारण प्रायः शांत और सक्रिय रहते हैं।

दुर्भीति (Phobia): एक प्रबल, दीर्घकाल तक बना रहने वाला अतार्किक भय जो विशेष वस्तु या दशा से जुड़ा होता है और व्यक्ति के लिए कोई वास्तविक खतरा नहीं प्रस्तुत करता है।

नियोजन (Planning): एक प्रक्रिया, जिसमें लक्ष्यों का निर्धारण, कार्य की युक्ति का निश्चय तथा कार्यों को संयोजित करने हेतु योजना का निर्माण प्रमुख होते हैं।

व्यावहारिक बुद्धि (Practical Intelligence): दैनिक समस्याओं के समाधान में उपयोगी बुद्धि।

संवेद्यता (Predisposition): इस बात की बढ़ी हुई संभावना कि एक व्यक्ति खास किस्म की प्रतिबल दशा व अन्य दशाओं को विशेष प्रकार के लक्षणों से विकसित कर लेगा।

पूर्वाग्रह (Prejudice): धनात्मक या (प्रायः) ऋणात्मक अभिवृत्ति, जो पर्याप्त प्रमाण के अभाव में पहले ही व्यक्ति विकसित कर लेता है और सांवेगिक तीव्रता के साथ धारण करता है।

प्राथमिक समूह (Primary group): एक समूह, जिसके प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे को व्यक्तिगत रूप से जानते हैं और जिनके साथ विभिन्न अवसरों पर आमने-सामने मिलते हैं।

प्रक्षेपण (Projection): एक तरह की सुरक्षा युक्ति, जिसमें अनचाहे व्यक्ति अपनी विशेषताओं, अभिवृत्तियों, तथा आत्मनिष्ठ प्रक्रियाओं को दूसरों पर आरोपित करता है।

समाजोपयोगी व्यवहार (Prosocial Behaviour): वह व्यवहार, जो अन्य व्यक्तियों का हित करता है और जो ऐसे व्यवहार करने वाले व्यक्ति के लिए कभी-कभी खतरनाक भी हो सकता है।

निकटता (Proximity): गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का नियम है कि एक-दूसरे के निकट विद्यमान उद्दीपक एक समूह में देखे जाते हैं।

मनोगत्यात्मक दृष्टिकोण (Psychodynamic approach): वह दृष्टिकोण, जो व्यवहार की व्याख्या अभिप्रेरकों तथा उद्वेलन के आधार पर करता है।

मनोविकृति विज्ञान (Psychopathology): रुग्ण मानसिक दशा का व्यवस्थित अध्ययन। मनोविज्ञान की एक शाखा, जो मानसिक विकृतियों तथा अन्य असामान्य गोचरों का अध्ययन करती हैं।

मनोविकृति (Psychopathy): समाज विरोधी व्यक्तित्व विकृति की विशेषता वाली एक स्थिति, जिसमें समानुभूति का अभाव, अतिशय आत्म-मूल्यांकन तथा कृत्रिम चकाचौंध के तत्त्व भी सम्मिलित होते हैं।

मनोचिकित्सा (Psychotherapy): मानसिक विकृति कुसमायोजन के उपचार में किसी मनोवैज्ञानिक तकनीक का उपयोग।

यादृच्छिक प्रतिदर्श चयन (Random sampling): प्रतिचयन की एक तकनीक, जिसमें समष्टि के प्रत्येक सदस्य को प्रतिदर्श में चुने जाने की समान संभावना रहती है।

प्रसार (Range): प्राप्तांकों के वितरण में सबसे बड़े प्राप्तांक तथा सबसे छोटे प्राप्तांक के बीच का अंतर। यह प्राप्तांकों के फैलाव का एक मापक है।

तार्किक सांवेगिक चिकित्सा (Rational-emotive therapy or RET): अल्बर्ट एलिस द्वारा विकसित एक चिकित्सात्मक दृष्टिकोण को यथार्थवादी दृष्टि से प्रतिस्थापित करता है।

तर्क का उपयोग (Rationalisation): एक सुरक्षा युक्ति, जिसमें व्यक्ति अपनी असफलता या कमी को अधिक स्वीकार करने योग्य कारणों पर थोप देता है।

पुनः श्रेणीकरण (Recategorisation): एक व्यक्ति निज समूह (हम लोग) तथा विभिन्न पर समूह (वे) की सीमा रेखा में बदलाव, जिसके कारण पर समूह के सदस्य निज समूह के सदस्य लगने लगते हैं।

संदर्भ समूह (Reference group): एक समूह, जिसके साथ व्यक्ति अपनी तुलना करता है। यह तुलना पुरस्कार, अभिवृत्ति या सौंदर्य, किसी भी प्रसंग में हो सकती है।

प्रतिगमन (Regression): एक सुरक्षा युक्ति, जिसमें व्यक्ति जीवन के क्रम में (वर्तमान के पीछे के चरण में दिखने वाले व्यवहारों की दिशा में) घटित होता है। सांख्यिकी में यह उस प्रक्रिया का नाम है जिसमें सह-संबंध पर पूर्वकथन किया जाता है।

विश्रांति-प्रशिक्षण (Relaxation training): एक प्रविधि, जिसमें रोगी को अपने शरीर में होने वाले तनाव को घटाने का प्रशिक्षण देते हैं।

दमन (Repression): एक सुरक्षायुक्ति, जिसकी सहायता से व्यक्ति अस्वीकार्य, चिंता पैदा करने वाले विचारों और आवेगों को अचेतन में धकेल देते हैं, ताकि उनका सीधा सामना न करना पड़े।

प्रतिरोध (Resistance): मनोविश्लेषण की परंपरा में रोगी द्वारा उपचार को रोकने का प्रयास।

भूमिका संपादन (Role Play): एक मनोचिकित्सात्मक तकनीक, जिसमें व्यक्ति मनोचिकित्सक द्वारा सुपुर्द की गई भूमिका को संपादित करता है।

प्रतिदर्श (Sample): एक चुना हुआ हिस्सा, जो संपूर्ण (समष्टि) का प्रतिनिधित्व करता है।

सैंगुइन स्वभाव (Sanguine temprament): हिप्पोक्रेटस द्वारा किए गए चार प्राचीन वर्गीकरणों में से एक, जिसमें स्नेह, औदार्य और आशा प्रमुख हैं।

सीजोफ्रेनिया (Schizophrenia) : मनोविक्षिप्तता की प्रतिक्रियाओं का एक समूह, जिसमें समग्र व्यक्तित्व की क्रियाप्रणाली, यथार्थ से पीछे हटना, सांवेगिक भोथरापन तथा विचार और व्यवहार में उपद्रव।

स्व-वास्तविकीकरण (Self-actualisation): मास्लो के विचार में मानव व्यवहार की उच्चतम प्रेरणा, अपने आपको व्यक्ति के रूप में अनुभव करने की प्रेरणा। व्यक्ति की अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं को विकसित करने की प्रवृत्ति।

स्व-सक्षमता (Self-efficacy): अपनी प्रभाविकता के बारे में व्यक्ति के विश्वास के लिए बैंडूरा के द्वारा प्रयुक्त शब्द, यह उस प्रत्याशा को व्यक्त करता है कि व्यक्ति सफलतापूर्वक अपेक्षित कार्य कर सकता है।

आत्म-गौरव (Self-esteem): व्यक्ति का अपने महत्त्व के बारे में निजी निर्णय, व्यक्ति का अपने प्रति अभिवृत्ति के धनात्मक-ऋणात्मक आयाम पर स्थित।

आत्म-निर्देशन (Self-instruction): अपने व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए स्वयं से वार्तालाप, यह आत्म नियंत्रण के लिए प्रशिक्षण का एक हिस्सा होता है।

आत्म-पर्यवेक्षण (Self-monitoring): व्यवस्थित आत्म-निरीक्षण तथा व्यवहार परिवर्तन के कार्यक्रम में प्रगति को अंकित करना।

आत्मपोषी पूर्वाग्रह (Self-serving Bias): अपने धनात्मक परिणामों को आंतरिक कारणों पर और ऋणात्मक परिणामों को बाह्य कारणों पर आरोपित करने की प्रवृत्ति।

गढ़ना (Shaping): एक वांछित अनुक्रिया को उस तक ले जाने वाले चरणों की क्रमिक शृंखला को पुनर्बलित करके प्रशिक्षित करना।

साझे के पर्यावरणीय प्रभाव (Shared environmental influences): पारिवारिक पर्यावरण के वे प्रभाव, जो घर के सभी सदस्यों के लिए एक-सा होता है।

सामाजिक संज्ञान (Social Cognition): वे प्रक्रियाएं जिनके द्वारा हम सामाजिक सूचना पर ध्यान देते हैं, व्यवस्था करते हैं, याद रखते हैं और बाद में उपयोग में लाते हैं। यह दूसरे व्यक्तियों और स्वयं अपने को समझने में सहायक हैं।

सामाजिक सहजीकरण (Social facilitation): व्यक्तियों के निष्पादन की दूसरे व्यक्तियों की उपस्थिति में वृद्धि की प्रवृत्ति।

सामाजिक अस्मिता (Social Identity): एक व्यक्ति की यह परिभाषा कि वह कौन है, इसमें व्यक्ति की विशेषता में विभिन्न समूहों की सदस्यता से प्राप्त विशेषताएं सम्मिलित हैं।

सोमैटोफार्म विकृतियां (Somatoform disorders): बिना किसी स्पष्ट पहचाने जा सकने योग्य कारण के अभाव में शारीरिक कठिनाइयों या समस्याओं की अनुभूति होने की दशा।

मानक विचलन (Standard deviation): विसरण या अंकों के फैलाव का विस्तार जो यह बताता है कि सभी प्राप्तांकों मध्यमान से औसतन कितने दूर भिन्न है।

सांख्यिकी (Statistics): गणितीय प्रविधियां, जिनका उपयोग प्रदत्तों के वर्णन तथा प्रतिदर्श के अनुमान लगाने में किया जाता है।

रूढ़ियां (Stereotypes): एक पहले से बनी धारणा कि एक विशेष समूह के सदस्य किस तरह एक जैसे हैं।

प्रतिबल (Stress): शारीरिक या मानसिक क्रियाओं को रोकने या खतरा पैदा करने वाली घटनाओं की प्रतिक्रिया के रूप में घटित होने वाली प्रक्रिया।

प्रतिबलक (Stressors): हमारे परिवेश में विद्यमान घटनाएं या परिस्थितियां, जो प्रतिबल को जन्म देती हैं।

उदात्तीकरण (Sublimation): एक सुरक्षा युक्ति, जिसमें सामाजिक रूप से अस्वीकार्य आवेग समाज द्वारा स्वीकार्य व्यवहार के रूप में व्यक्त किए जाते हैं।

सतही शीलगुण (Surface traits): आर.बी. केटल द्वारा प्रेक्षण योग्य शीलगुणों का समूह, जो एक-दूसरे के अत्यंत निकट होते हैं। सहसंबंधों का कारक विश्लेषण कर इन्हें ज्ञात किया जाता है।

सिंड्रोम (Syndrome): लक्षणों का एक समूह या संरूप, जो किसी मनोविकृति में एक साथ पाया जाता है और विकृति की वास्तविक स्थिति का वर्णन करता है।

क्रमिक विसंवेदीकरण (Systematic desensitisation): एक तरह की व्यवहार-चिकित्सा, जिसमें दुर्भीतिग्रस्त रोगी विश्राम की स्थिति पैदा करना सीखता है और उसके बाद उसे भयोत्पादक उद्दीपनों के साथ संपर्क में लाया जाता है।

स्वभावगतशील गुण (Temperament traits): आर.बी. केटल के अनुसार सांवेगिक प्रतिक्रियाशीलता को निर्धारित करने वाले शीलगुणों को व्यक्त करने वाला शब्द।

क्षेत्रीयता (Territoriality): कुछ प्रजातियों के सदस्यों में पाई जाने वाली व्यवस्था, जिसमें कुछ सदस्य (विशेषत: पुरुष) धरती के एक क्षेत्र में दूसरे नर सदस्यों के अतिक्रमण या उन्हीं संसाधनों पर जीवित रहने वाले अन्य प्रजाति के प्राणियों से रक्षा करते हैं।

टोकन अर्थव्यवस्था (Token Economy): क्रियाप्रसूत अनुबंधन पर आधारित व्यवहार चिकित्सा का एक प्रकार, जिसमें अस्पताल में रहने वाले रोगी टोकन पाते हैं, जिसका महत्त्वपूर्ण पुरस्कार के साथ विनिमय कर सकते हैं। जबकि वे अस्पताल के कर्मचारियों द्वारा वांछित कहे जाने वाले व्यवहार को प्रदर्शित करते हैं।

सामान्यजन की त्रासदी (Tragedy of the commons): एक परिस्थिति, जो कैदी की सुविधा जैसी होती है, जिसमें सबसे अधिक तर्क संगत व्यवहार जो व्यक्तियों द्वारा किए जाते हैं, वह पूरे समूह के लिए उपयुक्त नहीं होते।

प्रशिक्षण (Training): कौशलों, नियमों, संप्रत्ययों तथा अभिवृत्ति को व्यवस्थित रूप से अर्जित करने के लिए प्रशिक्षण, जिससे व्यक्ति के अपने काम के निष्पादन में वृद्धि होती है।

शीलगुण (Trait): एक अपेक्षाकृत स्थिर तथा संगत व्यवहार संरूप, जो परिस्थितियों के एक व्यापक क्षेत्र में अभिव्यक्त होता है।

अंतरण (Transference): मनोविश्लेषण की प्रक्रिया से गुजरते व्यक्ति द्वारा चिकित्सक के प्रति तीव्र सकारात्मक या ऋणात्मक भावनाओं का विकास।

परिवर्तनवादी नेता (Transformational Leaders): वे नेता जो अपने अनुगामियों पर अत्यंत व्यापक प्रभाव डालते हैं और उनके साथ विशेष प्रकार का संबंध स्थापित करते हैं।

प्रकार (Typology): अलग-अलग भिन्न श्रेणियों में व्यक्तियों को वर्गीकृत करने के तरीके, जैसे टाइप ए व्यक्तित्व।

बिना शर्त सकारात्मक आदर (Unconditional Positive Regard): रोजर्स के सिद्धांत में दूसरों को यह संप्रेषित करना कि उनके कार्यों व कथनों को ध्यान में रखे बिना आदर और प्यार मिलेगा।

अचेतन (Unconscious): मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में ऐसी कोई भी क्रिया या मानसिक संरचना, जिससे व्यक्ति अवगत नहीं है।

वाचिक परीक्षण (Verbal test): वह परीक्षण, जिसमें एक व्यक्ति की शब्दों और संप्रत्ययों की समझ अपेक्षित अनुक्रिया करने के लिए आवश्यक होती है।

कार्य की अभिप्रेरणा (Work Motivation): विभिन्न कार्यों को संपादित करने तथा पूरा करने की प्रेरणा।

पुस्तकों में वर्णित विभिन्न विषयों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप निम्नलिखित पुस्तकों का अध्ययन करें।

- **बेरोन आर.ए.** (2001/इंडियन रिप्रिंट 2002)। साइकोलॉजी (फिफ्थ संस्करण) एलिन तथा बेकन।
- **बी. एच.** (1995)। दि डेवलपिंग चाइल्ड (7वां संस्करण). लंदन: हार्पर कालिंस।
- **बटरवर्थ, जी.** तथा **हैरिस, एम.** (1994)। प्रिंसिपिल्स ऑफ डेवलपमेंटल साइकोलॉजी। होव : लारेंस अर्लबॉम।
- **डेविस, एस.एफ.**, तथा **पैलाडिनो, जे.एच.** (1997)। साइकोलॉजी, प्रेंटिस हाल।
- **डेविस, जी.सी.** (1998)। एबनार्मल साइकोलॉजी। जॉन विले एंड संस।
- **जेरो, जे.आर.** (1997)। साइकोलॉजी : ऐन इंट्रोडक्शन। एडिसन वेस्ली लांगमैन।
- **ग्लाइटमैन, एच.** (1996)। बेसिक साइकोलॉजी। डब्ल्यू.डब्ल्यू. नॉर्टन एंड कंपनी।
- **लेथै, बी.बी.** (1998)। साइकोलॉजी - एन इंट्रोडक्शन। टाटा मैक्ग्रा-हिल।
- **मैलिम, टी.** तथा **बर्च, ए.** (1998)। इंट्रोडक्टरी साइकोलॉजी। मैकमिलन प्रेस लिमिटेड।
- **मैकमोहन, जे.डब्ल्यू. मैकमोहन, एफ.बी.**, तथा **रोमानो, टी.** (1995)। साइकोलॉजी तथा यू। वेस्ट पब्लिशिंग कंपनी।
- **मेसर, डी.**, तथा **मिलर, एस.** (1999)। एक्सप्लोरिंग डेवलपमेंट साइकोलॉजी: फ्राम इन्फैंसी टु एडोलेसेंस। लंदन: अर्नोल्ड।
- **वीटन, वैने** (2001)। साइकोलॉजी : थीम्स तथा वैरी.एशंस। वॉड्सवर्थ : थॉमसन लर्निंग।
- **जिम्बार्डो, पी.जी.**, तथा **वेबर, ए.एल.** (1997)। साइकोलॉजी। न्यूयार्क : लांगमैन।
- **जिम्बार्डो, पी.जी.** (1985)। साइकोलॉजी तथा लाइफ। हार्पर कॉलिंस पब्लिशर्स।